



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

**“EI ADULTO MAYOR: VICTIMA O CULPABLE DEL
MALTRATO FAMILIAR Y SOCIAL”.**

REPORTAJE

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

Lic. en Ciencias de la Comunicación

PRESENTA:

Laura Elisa Alarcón Aburto

ASESORA: ELVIRA LAURA HERNANDEZ CARBALLIDO



MÉXICO 2014



DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS.

A DIOS:

Porque gracias a tí, se cumplé mi sueño dorado de ver por fin mi tesis terminada, tu sabes más que nadie, que no fue asunto fácil, sin embargo pese a todo, con mi tenacidad, y con mi fe en tí, este milagro se cumplé, gracias a tí, por eso te doy las gracias humildemente y te pido, que no me abandones, que siempre me lleves de tu mano y no me sueltes, inspirador, guía, maestro, amigo, de verdad gracias, por siempre estar conmigo.

A MI QUERIDA MADRE:

María Concepción Aburto de Alarcón, Con todo cariño y absoluta admiración, por haberme brindado el privilegio de la vida, por ser un motor, que me ayudó, a no flaquear en el intento de cumplimentar mis carreras, por ser ese alguien, que creyó en mí, y me dio las alas, pero también me enseñó a volar, porque sé que hoy, aunque ya no está a mi lado, y porque sé que vive sentada al lado de Dios, y hoy cuando la muerte me la ha quitado, donde quiera que ella este, se que ella se regocija, junto conmigo, por la culminación de mi carrera, gracias mamacita, con amor y cariño te dedico el éxito de este trabajo.

A MI QUERIDO PADRE:

EDMUNDO ALARCÓN JIMENEZ, Por ser sin lugar a duda, la persona que más me ha querido, que incondicionalmente, durante toda mi vida, ha permanecido a mi lado, y pese a los malos momentos, siempre hemos estado juntos, compartiendo, alegrías, tristezas, derrotas, y triunfos, arquitecto sin duda de mi vida, fiel amigo, constante compañero, e inolvidable padre, Gracias, porque hasta el último momento de este trabajo me acompañaste, creíste en mí y me diste fuerzas, fortaleza, cuando flaqueaba y dude en terminar este trabajo, gracias, por darme entereza, por decirme que en la vida uno tiene que cerrar círculos, y nunca hay que dejar nada pendiente, gracias por el privilegio que hoy tengo que a tus 77 años, tengo el honor de conservarte a mi lado, y puedo tomar tu mano, llorar en tu hombro, y vivir apoyada por tus buenos consejos, a tí inspirador de esta tesis, dedicada a tu memoria, gracias por existir, gracias por estar a mi lado. Gracias por ser mi padre, que Dios te bendiga hoy mañana y siempre.

A MIS HIJAS:

JENNIFER GIOVANNA Y ARANZA ALEJANDRA, Por ser los 2 seres que transformaron mi vida, y me hicieron sentir el privilegio de ser madre, a ustedes pedazos de mi vida, compañeras, amigas, motores inspiradores, de mis triunfos, con esta tesis, quiero infundirles el ejemplo, que el que persevera alcanza, y que cualquier cosa que se propongan, no importa el tiempo, el esfuerzo, los obstáculos, siempre que exista una meta hay que cumplirla a toda costa, que mi ejemplo, lo repitan en sus vidas, y sientan la satisfacción de cumplir con una meta, como es en esta ocasión la mía, (la realización de mi tesis profesional), para recibirme como Lic. en Ciencias de la Comunicación, repitan este mismo ejemplo hijas, para engrandecer su vida, y donde yo estaré a su lado acompañándolas en sus triunfos, gracias por existir, gracias por tenerlas a mi lado, por no dejar que su madre sucumba en sus intentos, que Dios las bendiga por ser mis hijas. Las amo.

A MIS HERMANOS:

EDMUNDO, LORENA, JORGE, Y OMAR, les dedico el presente trabajo, como recuerdo de su hermana, que pudo concluir esta ilusión de su vida, porque ustedes son parte de mi vida, de mi familia, y siempre aunque lejos, hemos aplaudido, los muchos o pocos logros que cada quién hemos conquistado, se los brindo con mucho cariño, esperando que como siempre se ha una victoria que conquistamos, porque también es suya.

A NICOLAS APOLONIO ALANIS:

Por Estar a mi lado, desde hace 22 años, y durante este tiempo has sido fiel testigo, de mi dura marcha por la vida, y aún en los peores momentos tus ojos han visto que he resurgido como el ave fénix, más de una vez, y te consta que me he levantado, de la enfermedad, del abandono, de las penas, y tristezas, gracias, porque sin ti, muchos de mis sueños no se podrían haberse hecho realidad, gracias, por tus atenciones y apoyo económico, y que Dios te bendiga.

A MANUEL ALEJANDRO VAZQUEZ FLORES:

Por ser un ser que siempre me ha acompañado y ha creído en mí por más de 13 años, y durante este tiempo, me ha apoyado incondicionalmente, y ha sido

testigo de mis logros, tristezas, y dichas, gracias, por estar en este momento compartiendo conmigo, la dicha de esta culminación de este trabajo, Qué dios te bendiga.

A MARTÍN LOPEZ ROJAS, y HÉCTOR PACHÉCO GONZALEZ: *Por ser confidentes, amigos, compañeros, por su comprensión, por su ayuda Espiritual, por su apoyo moral, por sus palabras de aliento, por estar a mi lado en los momentos más difíciles de mi vida, gracias y que Dios los bendiga.*

AMI ASESORA DE TESIS:

ELVIRA LAURA HÉRNANDEZ CARBALLIDO, Mil gracias, Por haber aceptado ser mi asesora, por brindarme todo su apoyo, incondicional, porque me dio fuerza y fortaleza, seguridad, por brindarme, todas las herramientas necesarias y no obstáculos ni trabas, para concluir con éxito mi trabajo, por hacerme llevar a cabo el sueño de titularme, y por fin, a final de cuentas, ser una Licenciada en Ciencias de la Comunicación. (muchos profesores, no llevan el don de serlo, y concluyen pronto su magisterio, usted nació para ser maestra, porque lo lleva en la sangre y en el corazón Dios la bendiga por ser una excelente profesora que durara por siempre, yo en especial la llevare por siempre en mi pensamiento y corazón).

AMIS MAESTROS:

A todos y cada uno de ellos por haberme brindado una parte de sus conocimientos, por su paciencia y dedicación para impartir sus cátedras, y por sus justos juicios para calificar mis conocimientos.

A MI ALMA MATER: *Sagrada Institución que en compañía de todos y cada uno de sus excelentes- catedráticos me han concedido la gracia y el privilegio de titularme por segunda vez en este recinto, mil gracias, por así culminar todos y cada uno de proyectos profesionales.*

DICEN QUE...

“UN TRIUNFADOR NO ES AQUEL, QUE NO CONOCE LA DERROTA, SI NO AQUEL QUE RECONOCE LOS FRACASOS Y ACEPTA SUS ERRORES, Y A PESAR DE ELLO LUCHA, POR ALCANZAR SUS METAS.”

INDICE

Introducción	12-24
--------------------	-------

CAPITULO I

24-66

SER ANCIANO EN EL MÉXICO DE HOY.	24-34
Al tiempo, tiempo (verso)	24
La piel se marcita (verso).	33
1.1 Como se vive la vejez en la década de los 2000.....	34-42
Sed de venganza (verso)	34
Que es la Tercera Edad.	37
Participación económica	38
Ingresos y horas trabajadas.	39
Tabla comparativa del incremento de la vejez (INEGI).....	40
Si hay salida	42
1.2 Actitud familiar para el ayer humano, hoy mendigo de amor.	42-52
Si hay salida, recuento de los daños.	43
Plegaria (verso).....	43
Diálogos entre hijo y madre.	44
Razones por las cuales se asila al adulto mayor	48
A dónde dejar al abuelo.....	50
Absurdo (verso).....	52
1.3 Lazos de amor o cadenas de obligación	52-60
Desaliento(verso)	53
Tipos de vejez	53
La vejez o la ancianidad	53
Vejez funcional	53
Vejez, etapa vital	54

En la economía y política.	55-66
Aptitudes, mitos y realidades.	58
Aptitudes biológicas.	59
Aptitudes psíquicas	59
Aptitudes sociales.	60
Sed en el desierto (verso).	60
1.4 Al perder la juventud, se pierde el deseo de vivir	61-72
No hay duda, estoy viejo (verso)	61
Psicosíndrome del "vejezo"	61
Depresión: un problema frecuente en la vejez (Clínicas del Hospital General de Geriatría).	66
Los días felices (verso).	70
Juventud fallida (verso).	70
Albúr (verso)	71
Conclusión general	71
Conclusiones finales	74

CAPITULO II

76-88

EL ENVEJECIMIENTO Y LA SALUD DEL ANCIANO

(México un país de viejos)	76
Tiempos tempestuosos(verso).....	76
Cambios inminentes en la vejez	77
Cambios psicológicos	77
Situaciones en crisis	78-79
Enfermedades más habituales en la vejez	82
La viudez	82
Ritmo de la mortandad	83
Condiciones de la vida del viudo	83
Días felices (verso)	

—“México de todos mis recuerdos” (verso)	88
2.1 Mitos sobre la vejez	89-102
Soy viejo y ¿qué?(verso).....	89
La vejez y sus mitos	91
Mitos	92
Envejecimiento cerebral	96
Enfermedades más frecuentes	97
¿Cuántos años podemos vivir?	97
Sentirse viejo	98
Teorías psicosociales del envejecimiento	99
El mito de la decadencia intelectual	100
La personalidad del anciano ¿gruñones o cascarrabias?	101
¿Por qué se deprimen los ancianos?	101
Mitos seniles (verso).....	102
2.2 Olvido , soledad , abandono (la cruel muerte en la vida)	102-112
Asilos, hogares sin luz. (verso).....	102
La vejez a través de las historias individuales	105
Una entre miles, en el olvido.	105
Ella, tú y nosotros.	96
Vejez y cultura	109
Comprensión de la vejez	111
Olvido (verso)	112
2.3 Quién muere en un asilo, ni por el purgatorio pasa.	113-123
Los años no regresan (verso).....	113
Definición de la muerte	115
El patrón del duelo	115
Ayuda a quien está en riesgo	120
Comentario.....	121
Longevidad: una forma de medir el envejecimiento normal	122
Reflejo (verso)	123

2.4 Sueños perdidos en un mundo vacío (abuso del anciano).....	113-123
Abuso (verso).....	124
Nadie planea una vida de maltrato y desdicha , como hay muchas.	125
¿Qué es el abuso de los adultos mayores?.....	126
¿Por qué la gente abusa de los adultos mayores?	127
¿Cómo se sabe cuando esta ocurriendo el abuso?.....	128
El abuso de ancianos hispanos	128
Abuso, abandono y explotación.....	130
Tortura moral (verso).....	131
Conclusión general	127
Conclusión final	128

CAPITULO III

135-182

ALGUNAS VECES HAY LUZ EN SU SOMBRÍA VIDA	135-146
Añoranza (verso).....	135
Asilo, mi segunda casa	136
Aún los viejos aprenden	138
Aun hay vida para vivirla	140
Desplazados-marginados	140
La mujer parece adaptarse rápido a la vejez.	141
Imagen de la vulnerabilidad concretada	142
La imperfección del cuerpo está en deterioro	145
Sueños fugitivos	147
3.1 La vida nos enseña, más que cualquier Escuela del Mundo.	147
Sin sentido (verso).....	148
La mente y el cuerpo humano	150
La máquina personal.....	153
Todo es mente.....	154

¿Se puede controlar el envejecimiento humano?.....	155
Muerte silenciosa (verso)	155
3.2 Las palabras nos dicen muchas cosas , pero el cargo de conciencia otras	
Nostalgia senil (verso).....	156
Familia y jubilación	159
¿Cuál crisis de la edad madura?.....	161
Previsión y la realidad	162
Madres y padres con el nido vacío	162
La distribución de las tensiones	162
Añoranzas (verso)	164
3.3 A nadie se le niega una migaja de cariño	164-173
Soy un ser humano	164
Soledad, el vacío de ideas.....	167
El hacer, para estar vivo	168
La vida dada, y vivida	169
Duelos	171
Ave sin rumbo	173
3.4 Todos somos arquitectos de nuestro propio destino	
Envejecer con dignidad	174
Diagrama de cambio por la vejez	178
Jubilado pero activo	179
Jubilación-desgaste	179
Vivir o morir, cuestión de historia (verso).	182
Conclusión general	182
Conclusiones finales	182

CAPITULO IV

183-242

COMO VIVE LA VIDA EL HOMBRE Y LA MUJER EN LA ANCIANIDAD (similitud o desigualdad).....	183-194
Sueños dormidos (verso).....	183
A veces aflora la angustia	183
Porque se me niega el privilegio del amor	184
Cambio en la sexualidad respecto al género	185
Las dos víctimas de una mala imagen	187
La necesidad de adaptarse	188
El triunfo del amor	190
La sombra de la senilidad	191
El problema de la minoría	191
Los cambios en el cuerpo	192
Peligro de etiquetar a los ancianos y ancianas	193
Iguales para amarse (verso)	194
4.1 La piel es la que se arruga, el corazón no envejece	195-203
Bonita a todas luces (verso).....	195
Una vida de amor	195
Inicio de la edad sexual	168
Amantes jóvenes activos, amantes viejos no activos	197
Las inhibiciones y obstáculos sexuales en la vejez	197
Las barreras levantadas por el miedo y la duda	198
El escenario para el romance	198
Los errores más comunes en la etapa senil	199
Los cambios sensatos	200
Los efectos de la ansiedad.....	200
El amor nunca muere	202
¿Por qué se deprimen los ancianos?.....	202
El escenario del romance en la vejez	203

4.2 El Superman no ha muerto, sigue existiendo (hombres)	204
Si no soy viril, prefiero ir muriendo (verso).....	204
El fantasma de la impotencia	205
Los principales problemas que debe el hombre afrontar	208
Una palabra para los necesitados de ayuda	209
Nunca es tarde (verso).....	213
4.3 Bonita aunque me entierren (mujeres)	214-224
Me toco ser mujer (verso)	214
La joven con la sangre activa	218
Viejos son los trapos o los demás	221
Recurrir a un “lifting simbólico”	222
Elena, la más bella de todas	213
Nadie suele ser tan viejo o joven	224
4.4 Estando Dios en nuestro corazón, puede recogernos en cualquier momento.	224-235
Pesadilla (verso).....	225
Psicosíndrome del anciano religioso.....	225
Carta (queridísimo Director Asilo).....	228
Agresiones	230
Tema de violencia y agresiones	230
Sentirse y saberse (mortal).....	232
Encrucijada (revelación de todo)	234
Dormir en el silencio de la muerte, Dios nos arrulla (verso).	235
4.4 El viejo nunca debe morir de rodillas	235
Volar, volar y volver a ser tú.....	235
Evaluación del maltrato al adulto mayor	238
Pretensiones de la anterior evaluación	239

Formas de abusos o maltratos de abusos físicos	240
Marco legal	241
Materiales y métodos	241
La vida es todo un privilegio (verso)	241
Conclusión general	242
Conclusiones finales	242

CAPITULO V

243-307

ENVEJECER DIGNAMENTE , EL CÓDIGO HUMANO QUE TODOS DEBEMOS SEGUIR.	243-254
La vejez en perspectiva	244
Etapas previas a la vejez	247
Datos utilizados: población, decisiones, marginación.	248
Problemas de la tercera edad	248
Nuestras actitudes hacia los adultos mayores	249
Envejecimiento	249
Teorías	250
Enfermedades que afectan a la tercera edad	251
Cosa sagrada la vida (verso)	147

5.1 Nacemos, crecemos y morimos. No podemos jugar con la vida de los demás	255-263
La vida es tan solo un instante (verso)	255
Como somos: edad madura(tabla de edades)	255-256
A qué edad se es viejo	258
Los viejos siempre son los demás	259
¿Te gustaría que te llamaran viejo?	259
Nuestros días están contados, edad cronológica.	260

Todo puede ser un buen comienzo , pues puede terminar siendo un mejor final (mensaje)	263
5.2 El viejo no muere, la sociedad es que lo mata.....	263-272
La cárcel , tu propia casa	263
La clasificación por edades	265
La utilidad social	266
Edad funcional	266
La sociedad necesita a los ancianos	268
La sociedad, amiga o enemiga (verso).	272
Todo puede ser un buen comienzo , pues puede terminar siendo un mejor final (mensaje)	263
5.3 La edad es un ciclo biológico seguro, que no se sabe con certeza cuando llegara, pero cuando ésta ya no se va.....	273-279
Aún existe un lugar para mí en el cielo (verso)	273
Éxito del buen vivir (diagrama)	275
Viejo no significa enfermo.....	275
Vejez sana	276
Como cambia el cuerpo humano en las distintas etapas de la vida	278
Los estados físicos óptimos y la cadena física	278
No soy yo (verso)	279
Nadie sabe	280
Que dios me perdone (verso)	280
5.4 Una puerta con muchas salidas para vivir dignamente:	
La edad madura	280-307
Se necesita morir (verso).....	280
Ayer saque fuerza	281
Trabajo en personas de edad.....	282
En qué consiste el programa “promoción de empleo”	282
Tabla de ocupaciones Adulto Mayor	284

Programa de servicios educativos	285
Alfabetización	286
Programa de actividades socio-culturales	287
Los deportes que forman parte del programa	290
La accesibilidad económica para la población	292
Programa de enseñanza	292
Curso “Psicología de la vejez”	293
Estudio y atención de la vejez	203
Programa de educación para la salud	294
Programa de promoción y desarrollo comunitario.....	296
Etapas del trabajo incluidas en el programa	297
Piensa (verso)	300
Conclusión general del reportaje.....	300
Conclusión final	307
TESTIMONIOS (ENTREVISTAS)	309
REFLEXION FINAL (“La soledad de los moribundos”)	
de Norbert Elías.	320-322
BIBLIOGRAFÍA	322-324

INTRODUCCION

El presente trabajo, se realizará con el género periodístico del Reportaje, tomando como base primordial los conocimientos plasmados de Julio Del Río Reynaga en su libro titulado —Periodismo interpretativo El Reportaje”

Tomando en cuenta que la formación del Mundo cambia y se transforma de modo continuo, en la cultura, en los métodos y en las técnicas del saber humano.

El periodismo no escapa a ello, pues cada día quienes se toman la molestia de saber que está pasando con el mundo de los lectores, día a día estos exigen más en cuanto a la calidad de la información, no quieren solo opiniones, ni tampoco solo información escrita, se necesita en realidad llegar al porqué y al para qué de los acontecimientos.

El Reportaje es considerado como el género periodístico más completo ya que es Nota Informativa, ya que casi siempre tienen como antecedente una noticia, en ella encontramos su génesis, su actualidad, su Interés y puede iniciarse de acuerdo con esta técnica.

De esta forma, el periodismo depura un género que cubre estas necesidades e incluye los métodos y las técnicas más avanzadas: el reportaje, género por excelencia en el periodismo moderno.

El reportaje es una forma futura del periodismo escrito. Frente a la competencia de los medios audiovisuales capaces de dar información oportuna y rápida, el reportaje ofrece llegar al fondo de los datos, a sus mismas causas con todos sus pormenores

El reportaje es el género periodístico más completo. Además de incluir otros géneros crónica, entrevista, encuesta tiene como antecedente una noticia, donde encuentra su génesis, su actualidad y su interés.

El reportaje elaborado por un periodista profesional, es un trabajo serio y rigurosamente científico. En la década de los sesenta hubo muchos a quienes parecía arriesgado y hasta risible, sistematizar el oficio del reportero. Se consideraba insólito proponer un método del reportaje; ahora, en cambio es comprobable y digno de confiabilidad es un trabajo que se elabora con el rigor de cualquier investigación científica.

Es una crónica porque con frecuencia asume esta forma para narrar los hechos, es entrevista porque de ella se sirve el periodista para recoger palabras de los testigos. A veces puede ser editorial, cuando ante la emotividad de los

sucesos se sucumbe a la tentación de defenderlos o tocarlos , el reportaje va mucho más allá; tiene otros propósitos, a más de procedimientos y técnicas de trabajo más completos y definidos. Saca radiografías de los hechos y no permanece únicamente en la superficie. En el reportaje se hace - Investigación, el reportero procura informarse, va al propio lugar de los hechos, pregunta para obtener datos, se documenta en libros, utiliza, en pocas palabras, desde las técnicas rudimentarias, hasta llegar a la investigación que se busca, la —Entrevista”, es una parte importantísima de la cual se vale el Reportaje, como una herramienta que hace más profesional el trabajo, una noticia su significado es distinto, lo que ocasiona que se bifurque la definición, por un lado, el reportaje cobija las primeras acepciones mencionadas, y por el otro lado se llega a la formación que es producto de la investigación

EI METODO DEL REPORTAJE SE SINTETIZA EN LAS SIGUIENTES FASES:

- 1.- PROYECTO
- 2.-RECOPIACION DE DATOS
- 3.-CLASIFICACION Y ORDENAMIENTOS
- 4.-CONCLUSIÓN DEL REPORTAJE
- 5.- REDACCION.

Es claro que todo buen reportaje requiere de un muy buen reportero que sea ante todo un profesional capaz de descubrir el pasado y diagnosticar el futuro para mostrar el presente, es un poco historiador con algo de mago, pero sobre todo periodista expositor del presente. Es el hombre que se tutea con todos los tiempos, pero viajero de todos los espacios, es tan amplio su campo de trabajo como la misma realidad. Desde el pequeño drama casero que aparece en la página roja del tabloide hasta la historia del lanzamiento de un astronauta al espacio sideral, que se pública en primera plana, con temas cotidianos .

Se trata pues, de un Reportero nuevo, pero que como dice John Honenberg gran conocedor del periodismo que a firma que el periodista —nos ningún semi Dios”. El reportaje entonces será más o menos grande, según quien sea, o quién lo escriba, de eso dependerá que el reportaje sea más o menos profundo según la capacidad del reportero para profundizar en los hechos. Será más o menos interpretativo según la sensibilidad cultural o la capacidad estimativa de quién narre un hecho o describa una cosa.

—EReportero es un gran observador, un catador de esencias vitales, un hombre de gusto de paladar exigente, un hombre culto, un conocedor de los hombres, de la vida y lógicamente, un gran escritor.”

No es difícil encontrar en nuestras publicaciones periodísticas páginas lacrimógenas de una sensiblería cursilona, que más que reportaje parezca folletos que carecen de actitud serena.

El Reportero de los últimos años se da cuenta del peligro que significa para la opinión pública que informe hechos deformados, por buscar una verdad que no existe y que ralle en lo cursi, la responsabilidad en el reportaje actual debe de librarse de observaciones subjetivas en la recolección de la noticia, hacer un esfuerzo por ordenarlas lógicamente y por último redactarlas con fidelidad.

Existen varios tipos de Reportaje, como reporteros por cada género, como lo mencionamos continuación:

REPORTAJE INFORMATIVO.

En periodismo es dar a conocer un suceso se trata de informar una situación de interés en una publicación periódica; es información editorial, una caricatura, una crónica. Es decir todo lo que se publica en un periódico es una opinión informativa; por lo tanto, también lo es el Reportaje.

REPORTAJE NARRATIVO

A través del análisis de un sin número de Reportajes, puede concluirse que en sus mayorías son narrativos, similares en su estructura a la novela, muchas de ellas se han basado en reportajes, y en la actualidad el Reportaje forma parte de la literatura contemporánea, y en estos fundamentos se expone, no se describe.

EL REPORTAJE TRATA HECHOS SOCIALES.

La nota introductoria, del Reportaje de Antonio Rodríguez, gran escritor, periodista, dice.” Que la Revista Mañana atenta con los problemas del país”, como la tragedia en que viven los 50,000 otomíes del Valle del Mezquital.

Un ejemplo más es el de Fernando Benítez: La Vida del Henequén Yucateco y el nacimiento y desarrollo de la industria y de los campesinos que dio lugar a la avaricia de los monopolios extranjeros, los sangrientos episodios de la reforma agraria, y la circunstancia de que la Revolución se haya visto traicionada sin escrúpulos una sucia historia de explotaciones sucesivas.

Dentro de los hechos sociales que han marcado el mundo ¿No es también acaso, Asunto social los diez días que conmovieron al mundo?, el prefacio de Lenin a esta obra donde dice a la letra: —traza un cuadro exacto y extraordinariamente vivo para la inteligencia de la revolución proletaria, de la dictadura del proletariado”.

Estos Reportajes tienen como temática fenómenos de la vida social. Por ejemplo, los indios otomíes del Valle del Mezquital, Donde el periodista Benítez hizo una radiografía viva de estos hechos que conmovieron al mundo entero, lo mismo en su reportaje sobre el henequén Yucateco, Natividad Rosales otro gran periodista que puso a temblar a la sociedad con aquel reportaje referente a la Institución llamada Iglesia.

De esta forma se confirma lo dicho por Hohenberg gran reportero reconocido en los medios informativos. Mas la opinión de los reporteros entrevistados, que deducen que la realidad social es el tema del Reportaje, este ya no tiene contenido de asuntos frívolos dirían Benítez, pues el interés mayor radica en descubrir la realidad humana.

De este modo puede concluirse que el reportaje tiene como base temas de hechos sociales, que conmueven, alegran, provocan llanto, desconcierto, duda, lastima, intriga, o simplemente dejan un sucio y asqueroso sabor de boca, el reportaje con verdad, puede bien llevado, ser el genero mas gustado en pleno siglo XX, donde la noticia, en forma de reportaje son los mas gustados por su veracidad, motivo por el cual se ha quedado cautivo en el gusto del lector, sin olvidar nunca que la base de este éxito es la investigación social, la verdad, el penetrar en la esencia humana convertida en el hecho social en la realidad plena, encontrada naturalmente en el lugar de los hechos. .

José Natividad Rosales habla explícitamente de la investigación exhaustiva. Pero los otros reporteros no lo hacen de manera expresa, aun cuando sí mencionan la necesidad de observar sobre el terreno, de leer libros y documentos y de preguntar; todos éstos instrumentos propios del a investigación que permiten estudiar y analizar la vida social. Como afirma Fernando Benítez, que permiten ir al meollo del asunto, y ahondar en este tema. Según pregona Rodríguez al igual que Luis Suárez.

Es precisamente esta característica lo que hace al reportaje trascendente, contribuyendo a ello, aunque en menor grado, la forma de redactarlo. Ni siquiera el tema más sustancioso puede hacerse trascendente si no es estudiado hasta sus raíces, como apuntaban Borrego y Rojas Avendaño, con la ayuda de instrumentos de investigación.

REPORTAJE COMO INVESTIGACION DOCUMENTAL.

Otra característica que tienen los reportajes es la investigación documental, a fin de fortalecer sus artículos; ya se ha visto cómo los reporteros hacen de la investigación una necesidad. Las referencias históricas o las citas de un libro o Documento incrustadas en un reportaje son manifestaciones de una investigación documental.

Otra parte de la investigación son las entrevistas que el reportero usa para recoger datos y utilizar éstos como información personal para transmitirlos entrecomilladamente al lector. Algunos de los tratadistas analizados, todos los reporteros incluso, Natividad Rosales, quién da mucha validez a la entrevista, la considera un auxiliar indispensable del reportaje.

LA INVESTIGACION SE BASA EN TRES PUNTOS BASICOS:

- OBSERVACION
- INVESTIGACION DOCUMENTAL
- ENTREVISTAS.

El conjunto de estos procedimientos hacen de la investigación. Que el investigador- reportero haga posible el estudio del objeto que se ha propuesto. En este caso, el objeto de la investigación es la realidad social. Las instituciones, los focos de infección de una comunidad, de la sociedad misma, los conflictos de los hombres, etc. En suma, hechos sociales, por lo que la investigación resulte cada vez mas real, mas verídica y se enriquece por ser asunto de tipo social. Ya estamos frente a otra característica: el reportaje es una investigación del medio social.

Es factible creer también que la objetividad puede aumentar considerablemente en la medida en que el reportero utilice o controle con mayor rigor los instrumentos de auscultación y no discrimine las fuentes informativas. Esta característica hace que sea posible de manera más indefinida el análisis de los reportajes. No obstante, es propio de la naturaleza misma del reportaje, ya que en el periodismo, una de las principales finalidades es encontrar la verdad, que solo se consigue cuando hay objetividad.

EL METODO DEL REPORTAJE SE SINTETIZA EN LAS SIGUIENTES FASES:

PROYECTO	RECOPIACION DE DATOS	CLASIFICACION Y ORDENAMIENTOS	CONCLUSION DEL REPORTAJE	REDACCION
-----------------	-----------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	------------------

Estos elementos son básicos para llevar a cabo un buen reportaje, según Julio Del río Reynaga, ya que manifiesta que esbozar un plan, para saber qué es lo que se va a investigar; recopilar datos en documentos y cualquier fuente informativa, así como acudir al lugar de los hechos, hacer investigación de campo, utilizar estadísticas necesarias para el trabajo. Clasificar, ordenar los datos de acuerdo con la estructura noticiosa que más se adapte a las informaciones, elaborar conclusiones como resultado del reportaje en las que se dilucidan las aportaciones de la investigación. Son elementos básicos para llegar a un buen reportaje.

Finalmente, redactar la entrada y el cuerpo del reportaje de acuerdo a las distintas formas de expresión cuidando el estilo y el lenguaje, además de proceder a la revisión y valoración global de reportaje. En un desglose de todo esto, el lector va a encontrar a lo largo del presente Reportaje un buen texto que pueda gozar, saborear y disfrutar. Y sin duda para el reportero un orgullo

PUNTOS BASICOS PARA EL REPORTAJE SOCIAL

- Información- periodística.
- Deberá ser narrada
- Se tomará un hecho social.
- Deberá ser investigado
- Deberá ser realizado con toda objetividad.
- Deberá tener un objetivo, mejoramiento social.

Como podemos ver en el presente Trabajo, fue utilizado el Reportaje narrativo descriptivo, utilice del reportaje la investigación social ya que me base en un problema social que afecta a la comunidad, dentro de ello trate de ser lo más objetiva posible, sin descuidar de manera profunda la investigación informativa requerida, por tal puedo decir que mi reportaje es un reportaje Informativo pero también narrativo y dentro de los métodos que maneja Julio Del Río Reynaga, utilice la pirámide normal ya que comienza con un relato cronológico conllevado a un principio un clímax y un final tomando en ese orden :

- **PRINCIPIO**
- **DESARROLLO.**
- **CULMINACION.** (En cada uno de los capítulos)

El reportaje como tal, me dio la oportunidad, de enfrentarme con problemas metodológicos que se encuentran en la realización del reportaje, pero también me dio soluciones al respecto, tal es el caso de cómo iniciar el reportaje, por medio de un proyecto, basado en la recopilación de datos, clasificación y ordenamiento de los mismos, así como la depuración de información que estaba demás, el como hacer las entrevistas.

Que método utilizar, redacción, conclusión, bibliografías. Así también me enseñó a colocarme el traje del buen periodista.

Con el género periodístico del reportaje, que presenta Julio Del Rio Reynaga me parece interesante presentar mi tesis, porque se utilizan Entradas de impacto como encabezados, que pueden provocar en el lector el interés que a veces se pierde en los textos muy extensos, porque el texto que es meramente informativo científico, sin entradas de impacto, sin entrevistas, sin imágenes, sin fotografías resulta ser por demás difícil de entender etc. Pero si logramos, tener entradas de impacto, mezclarlo con entrevistas Y aparte conjugando la realidad por medio de casos verídicos que ocurren en nuestro país se logra el interés del lector y si se toman casos de problemas sociales, como lo es la orfandad, el infanticidio, el aborto, la delincuencia juvenil, la prostitución, el pandillaje juvenil, robo de infantes, la discapacidad en México, o la Vejez tema que desarrollare a lo largo de este reportaje, dicho tema por demás olvidado por la sociedad, llevara al lector a sentir empatía, es decir sentirse identificado con el problema, pero además presentar no solo el problema como tal si no también se dan ciertas posibles alternativas de solución, la necesidad de De que se conozcan las necesidades reales que presentan los Adultos Mayores para poder integrarse a un mundo de jóvenes, como viven el despido injustificado, el abandono de los hijos, la jubilación, los achaques mismos de la edad (enfermedades propias de la edad) y las mil y un salidas para vivir con dignidad esta etapa, son la columna vertebral de mi presente reportaje para cumplimiento de mi tesis.

La segunda finalidad de mi tesis es realzar a la vejez, al grado que tenía, en la antigüedad como tótem es decir jefes de las tribus, resaltando el respeto, y veneración que se tenía por la gente mayor.

La tercera es la educación, a las generaciones que están por llegar a esta edad, para que esta transición se tome sin recelo, sin miedo, con gusto y alegría. A las generaciones jóvenes empatía por el dolor de los demás, respeto y vivir siempre pensando en que tarde que temprano si Dios no dispone otra cosa, seremos mayores, y debemos de tratar con el mismo amor y respeto que nos gustaría que nos trataran.

Rescatando del trabajo los siguientes puntos que se realizarán a lo largo de este trabajo:

Todos los elementos que conllevan a la vejez, la situación del anciano en el México de hoy, tocando sus aptitudes cognoscitivas, e inteligencia, así como una retrospectiva en el pasado para recordar sus memorias, sus capacidades enfocadas al aprendizaje y su razonamiento en virtud de su capacidad física, la postura que vive para enfrentar la etapa de la vejez, con todos sus trastornos que esta origina, ¿cómo la vive? ¿Cómo cambia su personalidad? ¿Cómo logra su estabilidad? ¿Cómo se las ingenia para vivir en una sociedad democrática, económica, política y lucrativa? ¿Cómo le hace para integrarse a una familia, que

requiere de ingresos? , ¿Cuál es la forma de vida y como cambia la vejez, su rol en la sociedad? Cómo la familia degenera los sentimientos, por los aspectos económicos, como los lazos de amor se vuelven cadenas de hostigación y crueldad humana, aunada, a la nostalgia que deja los recuerdos de una juventud que nunca volverá, como la depresión nos hace presa, para ubicarnos en la sociedad con el psicósíndrome del famoso viejazo, y como tratamos de evitar y de aceptar que este tiempo lleve y que nadie puede escapar a sus estragos.

Esta etapa, genera cambios en la sociedad, pero sobre todo en las familias, un viejo viene a cambiar el núcleo familiar, ya que se vuelve en principio un ser improductivo, es decir el aporte económico que en ocasiones resulta el *modus vivendi* de la familia cambia, algunos son pensionados, y su aportación económica no logra cubrir todos los gastos como antes, solo algunos cuantos, que hacer si este anciano, no solo ya no es productivo sino que ha llegado a esta etapa con los trastornos físicos que esta conlleva, estrés y depresión siendo estos los síntomas más simples y controlables y no costosos, pero si a estos se añaden la diabetes mellitus, cáncer, hipertensión arterial, úlceras, diarreas crónicas, problemas del colon, artritis, varices, problemas dentales, Descalcificación de los huesos, Alzheimer, demencia senil, no control de esfínteres, solo por mencionar algunos trastornos que se agudizan con la edad, y se vuelven para los familiares, problemas, que algunas veces con una enfermera de cabecera se soluciona, cuando la situación de los familiares es estable, pero cuando la economía se ve afectada y la paciencia y los lazos de obligación fenecen, el recurso sano para los integrantes de la familia es el Asilo. Lugar donde la conciencia se tranquiliza y la obligación y el amor por quienes nos dieron la vida se limita a una visita semanal y el pago mensual de una módica cantidad de dinero.

¿Cómo cambia la conducta humana?, ¿como son los sentimientos de un anciano olvidado en un asilo?, ¿cuales son sus recuerdos?, ¿como son sueños?, ¿porque se refugia en la caridad de un Dios?, ¿porque sueña con la esperanza de que algún hijo se acuerde de él?, ¿porque el dinero pierde valor, y porque es más importante para él una palabra de cariño? ¿Por qué los familiares olvidamos a nuestros ancianos en los asilos? Aprendemos, trabajamos, soñamos, crecemos, amamos, sufrimos, somos felices y morimos, que pasa con nuestros sentimientos de hijos, con el amor a los lazos familiares, y con el valor de seres humanos, la sociedad solo es la casa donde vamos guardando para nuestras nuevas generaciones valores, principios, amor al prójimo, sin embargo, hemos dejado del lado estos principios básicos de formación, y hemos descuidado esta etapa, nuestra juventud aprende lo que les enseñamos, lo que por repetición se va haciendo costumbre y ley, nuestros Jóvenes en nuestro afán de dejar sociedades fuertes, insobornables e incorruptibles, hemos olvidado dejar sociedades de jóvenes responsables, humanos, es triste ver como nuestros niños no respetan al anciano, y se burlan de su condición físicas, es triste ver como en los transportes públicos, los jóvenes van sentados cuando un anciano va parado sufriendo los ajetreos propios de los transportes públicos, como metro, o colectivo, las burlas, mofas son crudas monstruosas sin sentimientos y sin caridad humana, quizás porque se nos olvida el dicho de que, como te ves me vi, y como me ves te veras.

Quizás, en mundo tan lleno de cambios políticos, de luchas insostenibles por ganar el poder, en una época donde la tecnología cada vez es más exigente, este tema ha perdido preponderancia a grado de no tomarse en cuenta, y con ello creemos tontamente, y acallamos nuestras conciencias cuando tratamos de justificar nuestras acciones. Los hombres y mujeres que habitamos este planeta tierra, sin saber por qué, rehusamos hablar de la vejez, de la muerte, como si fueran tabúes de los que no se puede sacar provecho y aprender mucho. Suele ser un tema que aburre cuando somos jóvenes y la lozanía de la piel luce por todos los poros y a todas luces, parece en este tiempo no importar. En la edad madura cuando llega la adultez, se vuelve enemiga, nadie quiere saberse viejo, porque esto implica, inmediatamente ser relegado del esquema de la sexualidad, del trabajo, de la economía, de la política, Por ello es un tema que no tratamos, pero que por todos los medios evitamos que no llegue, recurriendo a las cirugías que están en boga, implantes, tintes, cremas milagrosas que retarden el envejecimiento y de ser posible que este nunca llegue. Y aunque insistimos en alisar las arrugas de cualquier forma la vejez se estaciona y es casi seguro que llega para quedarse para siempre, a no ser que la muerte nos haga el milagro de no pasar por esta etapa.

Nunca nos preocupamos, por entender que es la vejez es difícil, pues esta trae consigo muchos cambios físicos, y mentales, a los que nos tenemos que enfrentar, cambios que van hacer que cambiemos en el rol que solíamos desarrollar y nos obliga a actuar diferente y jugar en un rol distinto, que por nuestra condición física, intelectual, de salud tiene que cambiar, la vejez no es un patrón de medida, pues no existe una edad cronológica igual, ya que todos somos seres totalmente desiguales y en cada uno la etapa de la vejez se vivirá diferente, y la cual dependerá de la situación económica, mental, familiar, social en la que cada cual se desenvuelva. Prepararnos no solo para esta etapa, sino hasta para la propia muerte, es una conducta sana y efectiva para vivir más.

Es cierto que en esta etapa el dinero y otras vanidades se cambian por siquiera una migaja de cariño, y es cierto que el olvido, serán solo como consecuencia de la labor que nosotros mismos hicimos como arquitectos de nuestra propia vida.

Hombres y Mujeres vivimos esta etapa de diferente forma, en los hombres la crisis de los cuarentas, les hace resurgir al superman, potente, fuerte, es aquí donde se recrudece intensamente el deseo de no perder su virilidad, y se reafirma su instinto seductor con las jovencitas. Constantemente se vitamina y mentalmente se condicionan a que esa virilidad será por siempre, cuando en el mercado actual, ya venden la pastilla milagrosa como el viagra, o pueden recurrir a la bomba, que mantiene la erección por más tiempo, y que la usa el galán de la televisión Andrés García, el cual por experiencia dice le ha hecho tener más mujeres que nunca. Aún así el hombre mentalmente se niega y se defiende con pies y uñas a no perder juventud, aunque por otro lado no saben en sus momentos de soledad como controlar los cambios físicos reales que están presentando su cuerpo como consecuencia de la andropausia, es cierto que su temperamento a cambiado, parece que se ha vuelto intolerable, no soporta los gritos, no soporta que le comenten sus errores, más que nunca se agudiza el que el siempre tiene la razón, los jovencitos se están volviendo

sus contrincantes y trata de competir, en vez de convivir, emborrachándose y tratando de demostrar en cualquier momento que él es mejor y más inteligente, más fuerte más astuto etc. nunca acabara de entender y conformarse en su realidad hasta que la vejez haga su entrada triunfal y lo ubique en su realidad..

Para la mujer resulta distinto los años, pues la hace más tolerables, tranquilas, comprensivas, no quiero decir con ello que no busque afanosamente estar siempre jóvenes como el hombre, pues después de todo nadie quisiera perder la mejor etapa de la vida. sin embargo la mujer, ante la evidencia y la realidad de cuando la vejez llega, la acepta con más resignación. Sin embargo cuando los calores, sudoraciones, los cambios de estados de ánimo propios de la llegada de la menopausia, que van de la risa al llanto, de la felicidad al enojo, la susceptibilidad, la irritabilidad y el sentimiento de hacernos más viejas, más gordas, menos atractivas para nuestro ser amado, nos sentimos menos amadas por los maridos olvidadas por los hijos que ahora ya son adultos y no requieren de nuestros cuidados, nos sentimos como un mueble relegado de la casa a quién ya nadie le hace caso, nos convertimos en las víctimas de todo, y empezamos a buscarnos miles de enfermedades para buscar en los hijos y en los esposos un minuto de comprensión y de cariño, utilizando a veces el chantaje para saberse parte de la familia y no sirvienta del hogar.

La ociosidad, es la madre de los vicios, pues cuando se es ama de casa, y ya no se es madre, recurrimos a dejar volar a la imaginación y las comedias y novelitas baratas se convierten en nuestras mejores lecciones de vida, y empezamos a acosar al marido con supuestas infidelidades.

El ser mujer, es difícil pero no imposible, luchar contra estos síntomas que se van aunando por falta de estrógenos en el cuerpo, la nostalgia de dejar atrás la belleza física, nos abruma y nos jala intempestivamente a la muy desagradable soledad. Por ello es necesario buscar actividades recreativas, y cosas en las que podamos ocupar los momentos muertos que ha dejado el ser madre productiva, quizás cuidar ahora de los nietos como buenas abuelas es la solución.

Para muchas mujeres hoy en día, la sombra de la senilidad, actualmente se está convirtiendo en un problema menor, para la minoría de mujeres, que en la actualidad, son profesionistas y mujeres productivas donde sus pensamientos han cambiando y van de la mano con la aceleración de los tiempos actuales. Los cambios del cuerpo son transformaciones normales, que debemos aceptar como consecuencia natural del tiempo, aún cuando el ejercicio y una manera sana de comer pueden hacer que estos trastornos no causen tanto problema y podamos conservar por más tiempo las cosas en su lugar, es cierto que ya no luciremos como Lorena Herrera, pero tampoco como Sara García la abuelita del cine Mexicano.

El problema real es dejar de catalogar a los ancianos con la misma etiqueta, esta etapa es distinta en cada uno y dependerá de la vida y la forma en como se vivió y la forma en que se preparó para llegar a esta. La vejez no debe terminar con los seres humanos que llevamos dentro, es verdad que se arruga la piel pero nosotros

seguimos viviendo, y no por ello morimos a los deseos del amar y ser amados, al deseo de un cuerpo que sigue viviendo y que aun se estremece al calor de una caricia, y lo mejor que sigue sintiendo y tiene necesidades biológicas, y que también responden a la sensualidad y sexualidad del cuerpo, muchos hombres y mujeres se niegan a este placer por el sentimiento de vergüenza que dan los años, en cuanto a que —~~ya~~ estamos viejos para andar en esos trotes”. Esto es solo cuestión de enfoques lo grande no implica acabar con lo más puro el amor noble y sincero que da una vida en común por muchos años, Inhibiciones y barreras murallas que se levantan y se cubren por mitos, y costumbres añejas son las que debemos de retirar, para que nuevas generaciones de edad avanzada, el crecer en su desarrollo mental y lograr vivir hasta el final de sus vidas con excelente calidad de vida. Y con ello, el no reprimir la sexualidad y sensualidad en los adultos mayores es un paso que nos hace ser mejores seres humanos.

Por qué esperar que la edad se sobrevenga a nuestras vidas, para tomar el rosario y la Biblia y darnos miles de golpes de pecho, ya que por regla general en la edad madura, el psicósíndrome del anciano religioso es el refugio de esta etapa, donde las oraciones y el reconciliarnos con Dios, se vuelven normas para nuestro vivir diario, que de ahora en adelante se vive apoyado a la sombra de las mandas y de los ruegos, ofreciendo vida que no queremos, salud que no poseemos, y deseos de vivir que no deseamos, en realidad lo que se pide en la vejez es tan poco realmente, pedimos con afán recobrar lo insalvable el amor de la familia que nos olvido para siempre, y la juventud que ya no existe, a esta edad solo somos dueños de nuestros propios sueños y someternos a pedir que por un milagro nuestros hijos vuelvan, a veces solo son falsas ilusiones de sueños no realizados sumergidos en la tristeza que dan las irrealidades porque lo mas seguro es que nunca volverán.

La discriminación social para los adultos de la tercera edad como ahora se les llama, debe ser no cubierta por una sola parte de la sociedad, porque niños, jóvenes adultos, llegaremos a esta etapa, y prepararnos y saber todo en cuanto a esta etapa de la vida, va a favorecer en tener sociedades mas sanas, sin temores, sin pensar que la vejez es morir en vida, miles de programas actualmente están surgiendo el INSEN ahora INAPAM, Instituto que se interesa en el adulto mayor para buscar encontrar para el adulto una utilidad social dentro de su edad funcional, preparación para saber que hacer cuando somos jubilados, y el que hacer con el tiempo libre, por medio de programas educativos para adultos analfabetos, actividades socio culturales, programas de cultura física, programas de turismo social y popular, programas de enseñanza sobre los trastornos mismos de la vejez, terapia ocupacional para la tercera edad, planeación de servicios asistenciales para ancianos, programas de educación para una salud sana, bolsa de trabajo todo ello encaminado para poder lograr hacer de esta etapa, una etapa que se pueda sobrellevar no fuera de la sociedad, sino como parte de esta en donde todos podamos interactuar juntos y no como seres independientes.

La formación ética, de desarrollo, de empleo, de entretenimiento se crea con el único propósito de que nuestros adultos mayores reciban una mejor calidad de vida., este

trabajo trata de ensalzar la vejez, la experiencia que se adquiere a través de vivir los años necesarios, para alcanzar la plenitud, la experiencia y la responsabilidad que la juventud no tiene pues les hace falta vivir, es verdad que esta última tiene en su haber la belleza que da la juventud, pero con esta las empresas no funcionan, ni los talleres maquilan, las empresas necesitan trabajo y no caras bonitas sentadas en sus escritorios solo calentando el asiento, y crear fuentes de trabajo en donde se ensalce la experiencia y no una cara bonita que engrandezcan a la sociedad y a las familias Mexicanas.

La vida hostil de los asilos, la crueldad física, el desamor y la falta de deslealtad para conducirnos ante nuestros tan olvidados Adultos Mayores, Todos estos hechos reales, se han plasmado en este Reportaje con casos verídicos de personas que han llegado a esta etapa de la vida, algunas son felices, otras sobreviven, pero otras solo esperan el último viaje de la vida, — la muerte, — son, anécdotas que revelan el valor, la crueldad, la honestidad, el trabajo, el orgullo, la ingratitud, el desprecio, la tolerancia, la ambición, la soledad, la depresión, situaciones que dejan en cada una de estas historias verídicas, sentimientos encontrados pues en algunas encontraras el triste sabor de la nostalgia y la lastima, que mueve por dentro del cuerpo eso que se llaman sentimientos, esos que no saben, que no se tocan pero que si se sienten, cuando la gente tiene una milésima de sensibilidad, que nos conduce a sentirnos, ni cursis, ni demasiado dulzónes, sino un con sentido de empatía por lo que eres hoy, y por lo que tal vez serás mañana, siempre es bueno vivir de la caridad de una, esperanza de vida, que resulta después una enseñanza para futuras generaciones que lleguen a la vejez, el rescatar de la vida lo mejor, y tratar de conservarla con calidad, nos hará vivir mejor, a disfrutando todos los años que nos, toquen por vivir. Este es el propósito de este Reportaje que es Ambicioso, porque trata de reubicar al Adulto Mayor donde merece, porque se lo ha ganado por el simplemente hecho de vivir mas que muchos. No importa cuales hayan sido sus experiencias, de tristezas, Alegrías, cualesquiera que hayan sido sin duda serán testimonio y patrones de medida para no cometer los mismos errores, en la última etapa de la vida, tratar de generar actividades productivas, de conocimiento, de aprendizaje, es empezar a cambiar la ideología de miles de mexicanos que vivimos siempre imitando y no pensando lo que realmente nos conviene a todos. Que la vida del anciano siga siendo activa, manejando no solo formas de distracción, sino haciendo sentir al adulto mayor, que puede ser productivo, y no como un mueble más de casa, el fomento del deporte, del arte, haciéndolos sentir la importancia que realmente se merecen en nuestra sociedad por su gran experiencia, suprimir las palabras, estorbo, viejo, senecto, es llegar a fin de cuentas a tener una sociedad menos compleja, más humana, más inteligente, menos interesada en el dinero y en las cosas vanas, como lo son las la lucha por el poder, donde solo se llega a sobrevivir solo los más fuertes, donde la fuerza del dinero no sea la plataforma que heredemos a nuestras nuevas generaciones, comenzar por rescatar lo mejor que tenemos la sensibilidad, el tener empatía por el sufrimiento del otro, el no hacer lo que no nos gustaría que nos hagan y si trasladar el sentimiento de que trata a tus semejantes con el mismo amor y respeto que a ti te gustaría que te trataran, esto lograría la reestructuración de formación de todos logrando así sensibilizar a las



masas de población, que actualmente están llenas de sed de venganza, y donde solo la ley del yoyo existe, primero yo, después yo y al último yo. Hacer de esta etapa no el fin de la vida sino el comienzo de una nueva y mejor vida es el reto. y por ende ver que el Adulto mayor es víctima y culpable del maltrato familiar y social, por no educar a las nuevas generaciones.

CAPITULO I.

1.- SER ANCIANO EN EL MÉXICO DE HOY

RESULTA EL PEOR DE LOS CRÍMENES
ENVEJECER

AL TIEMPO, TIEMPO.

*El solo hecho de que el
Tiempo siga su marcha, y
Que los años pasen,
No hace que una persona esté
Necesariamente, consciente
De su vejez.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

México es un país de tradiciones muy añejas, donde la carga principal del sentimentalismo la llevamos en la moral, en la fe y en la religión, un país de costumbres revolucionarias, donde exigimos justicias y nos guiamos por leyes y normas, que dejamos que el gobierno modifique, cree, transforme, y cumpla. Pero nuestro México tan lleno de recursos que explotan y que luego importan, leyes que hacen pero que después no se cumplen, educación que se exige solo para poder defendernos más no para desafiar al gobierno, de ahí que se exige la educación primaria y secundaria, un México que ha reído por sus triunfos, pero que ha llorado por las injusticias y muertes innecesarias en las revoluciones pasadas, México que lucha por estar en la vanguardia de los cambios, no ha podido informar, transmitir, participar a la población la cultura sobre la vejez y sus trastornos, así como la forma de llegar a ella sin traumas, pero si con la firme creencia que llegar a ella es hacer el recuento de lo bueno y lo malo que esta trae consigo, enseñarles a nuestros jóvenes respeto, amor, tolerancia, para ellos, crear más asociaciones, hospitales, centros recreativos y de trabajo para esta etapa de la vida. la exclusión de los ancianos por incapaces e inservibles, no es la solución, aprender de ellos para evitarnos errores del pasado, viviendo de su experiencia., Sembremos en nuestras generaciones amor, paciencia, tolerancia, para estos seres de cabezas blancas.

Parece que la vejez y la juventud son dos razas distintas que no se mezclan pero que debieran tomarse una como consecuencia de la una sobre la otra, sin embargo esto resulta una separación normal, o cuando menos eso establece la teoría. Tanto el

individuo como la sociedad, están listos para romper al mismo tiempo sus vínculos. Después de que se han desligado, el anciano y su sociedad desarrollan un nuevo equilibrio de gran importancia para ellos, pero no es la forma crítica y simple con la que iniciaron sus reacciones. Una vez que el proceso de separación se ha llevado a cabo en una forma suave ambas partes obtienen lo que necesitan. El anciano tiene tiempo de realizar sus intereses y actividades que tuvieron que ser hechas a un lado, durante los años culminantes de su integración social, puede vestirse, hablar, y actuar en la forma que mejor le parezca, más que tenerle que agradar al jefe, o adaptarse a las expectativas generales. El anciano sigue envejeciendo, la mala salud y la desnutrición y otros cambios vitales generalmente, llevan a mayores extremos de separación, siendo la muerte el paso final. Mientras tanto, la sociedad ha tenido tiempo de enseñarnos a los nuevos miembros los intrincados pasos de la obligación mutua, así como la preparación de sí mismos para la partida final de los antiguos miembros.

La teoría de la separación, por Ruth Bennet estudiosa de la gerontología en el libro *vejez años de plenitud* de Robert Kasten Baum trata de explicar porque los hombres y las mujeres se mueven de manera diferente a lo largo de su trayectoria de separación. Es más probable que el hombre se enfrente a la ruptura de su patrón de vida anterior cuando decide dejar de trabajar o cuando decidieron que debía dejar de hacerlo. El hombre común es considerado una persona que ha basado gran parte de su sentido del valor, en su capacidad para sostener económicamente a su familia y para cumplir con sus responsabilidades laborales, la mujer por el contrario es considerada según esta teoría de separación como una persona más especializada en las relaciones sociales y en la expresión de las emociones. Ellas realizan las actividades que requieren emotividad y expresividad, en tanto que el hombre lleva a cabo las tareas utilitarias. En cierto sentido, la separación es más bondadosa con la mujer.

Siempre existe la necesidad de personas que puedan relacionarse bien con otras, que respondan a los sentimientos y a las emociones. Una mujer no pierde necesariamente este tipo de empleo con la edad mientras que el hombre puede sentirse perdido: sin un trabajo, al cual ir por la mañana y sin mucha habilidad ni sensibilidad para desarrollar otras actividades sentimentales e interpersonales.

La mujer sin embargo, así como es probable que viva más que su esposo, también puede ser más vulnerable al morir este. Tal acontecimiento puede ser solo una fuente de gran cantidad de angustia personal, sino que puede, de un golpe, separarla del resto de la sociedad ahora que ha perdido a su pareja, no obstante, aún antes de la muerte del esposo, podría haber perdido ya su condición e integración social, a causa de la jubilación de este. La teoría de la separación nos indica que es natural que al avanzar en edad vaya aumentando la distancia entre la sociedad y el individuo. Esto forma parte del desarrollo humano básico sin embargo el proceso puede ser experimentado por diversos grados de dolor y satisfacción. La persona que resulte expulsada por la sociedad antes de que esté preparada, seguramente sentirá angustia y quizás apatía de resistirse ha abandonarlo. El hombre que puede cultivar las dimensiones sociales y expresivas, de su personalidad, después de la jubilación, tiene mayor probabilidad de poder disfrutar de sus últimos años de vida. La viuda que puede alcanzar un nivel de independencia y confianza en si misma tras la muerte de

su marido, esta más capacitada para separarse con éxito, que la que se convierte en una sombra de lo que era cuando estaba casada.

Han examinado la teoría de la separación y han encontrado que no se sostiene bien como una firme explicación general de cómo y el por qué de cómo envejecen las personas en el ámbito social. Ciertos números de estudios indican que las personas mayores activas e integradas tienden a hacer mucho más animosas que aquellas que se han separado, esto es tomado por algunos investigadores, como una refutación de las principales implicaciones de la teoría. La idea de que los cambios característicos que sufrimos en nuestras facultades físicas y nuestro estilo de vida, interactúan con las necesidades de la sociedad y ocasionan un cambio en las relaciones establecidas, no pueden ser rechazados completamente. Aún cuando la teoría de la separación no se aplique como una explicación general, incluye conceptos que resultan verdaderos con respecto a la vida de muchos de nosotros en la sociedad contemporánea.

La teoría de la separación cuenta con una cualidad que casi podríamos llamar —Ortesía—. Esta destaca el hecho de que la sociedad y el individuo se separen por consentimiento mutuo. Pero otros científicos sociales consideran la situación de otra manera están de acuerdo con la conclusión general a la que se llegó mediante dicha teoría; la persona anciana tiende a separarse del núcleo de la sociedad. Sin embargo, es más, tiende a separarse del núcleo de la vida de la sociedad. Sin embargo es más probable que se usen términos como discriminación, segregación, y conveniencia política. Los ancianos la consideran como un gracioso baile ritual. La sociedad conduce y empuja a los ancianos a permanecer al margen. Aunque la separación, para ellos no constituye un proceso natural. En lugar de esto, representan la solución de la sociedad a una serie de problemas económicos, sociales, y políticos, la clasificación por edades ha adquirido nuevas formas en el siglo XX. En el pasado los jóvenes y los ancianos trabajaban según su capacidad en las muchas tareas que tenían que hacer realizadas para conservar a trote a la familia y a la comunidad. Los jóvenes empezaban a trabajar tan pronto como podían hacerlo y los viejos durante todo el tiempo mientras tenían la capacidad biológica o la posición funcional, eran las que determinaban cuándo una persona entraba a formar parte de la fuerza de trabajo o cuándo se retiraba de ella la base no era biológica, ni física, sino más bien ésta estaba marcada por la experiencia. Puesto que los niños y los ancianos ahora son más sanos que en el pasado. La base es cultural tanto como los jóvenes como los viejos son empujados a una especie de limbo social, los demógrafos expresan esta situación por medio de términos.

El índice de dependencia es referido al número de personas en edad de no trabajar por cada 100 en edad de hacerlo por lo común toca a los menores de 20 años y a los mayores de 65 años, entre las personas que no están en edad de trabajar, el índice de dependencia en los Estados Unidos es de 86% . En otras palabras por cada 100 personas que deben dinero por su trabajo hay 86 personas que dependen de ellos, en la actualidad hay cerca de 3 jóvenes por cada anciano en el futuro sin embargo, la balanza se inclinará más decididamente por los ancianos.

En la actualidad la estratificación por edades ha adquirido una importancia inusitada.

La edad madura se encuentra en guerra con los más viejos y con los más jóvenes y no precisamente en una convivencia amistosa.

El mito de la ancianidad como etapa negativa se basa en supuestos inciertos. La mayoría de las personas añosas no se hallan limitadas, ni sus vidas son negativas y dependientes, como se ha visto en el apartado anterior referente a las aptitudes, la ancianidad constituye una etapa vital que puede tener elementos de desarrollo personal, aunque este desarrollo vaya en dirección contraria a los valores predominantes en la sociedad actual: fuerza, trabajo, poder económico y político. Las personas mayores pueden ofrecer poco en estos valores, pero el tema importante en una sociedad democrática y pluralista consiste en saber si los valores de unas minorías, pueden ser productivamente activas, y éstas deben de ir dirigidas a los valores de las mayorías (niños, jóvenes, desempleados, ancianos,) población pasiva no productiva.

La consideración de la ancianidad como etapa negativa que evoca las condiciones pretéritas superadas actualmente. Gracias a los progresos de la medicina y la seguridad social, los jubilados tienen una esperanza de vida de 10-15 años y no consideran su futuro como algo negativo. La mayor parte de los ancianos que responden a las encuestas en todos los países reconocen que su situación es mejor que las de sus antecesores y, aunque existan graves situaciones individuales de desvalimiento, colectivamente viven hoy, mejor que como lo hacían los pocos que sobrevivían antes.

¿Por qué el enfoque negativo en torno a la vejez por parte de tantos grupos e individuos? Habría que remontarse a actitudes colectivas de la población que asocian vejez con limitación, enfermedad, achaques y problemas individuales o sociales. Profundizando algo más se comprueba que en la ancianidad existe un replanteamiento claro de la razón última de la vida que se aproxima a su fin, apareciendo la realidad de la muerte y los interrogantes en torno a la misma. La mayoría de las investigaciones concluyen que la muerte en Occidente es percibida como un hecho no sólo negativo, sino tema tabú para una parte de la población que no desea plantearse racionalmente a pesar de su inevitable. La identificación ancianidad –muerte resulta automática y ésta puede ser una importante razón inconsciente responsable de la visión negativa de la ancianidad.

En un México como en el que hoy vivimos, es difícil ser viejo porque la repercusión personal para aceptarlo, así como la forma en que lo ven los otros y la total desintegración dentro del sector sociedad, aniquilan nuestras esperanzas y deseos de querer pertenecer a una sociedad así.

Debemos evocar más cultura para los adultos mayores, seguramente así nuestras generaciones, volverán a valorar la vejez, esa que tarda muchos años en aparecer, y que significa un cúmulo de esperanzas, de sueños, de vivencias buenas, malas, de una persona es el cassette personal de cada individuo, son años son vida.

Volver la juventud es casi imposible aún cuando la medicina con sus cirujanos han querido rescatarla, ¿ por qué tratar de ocultar el sol con un dedo? ¿ por qué no

vivir con los años que se tienen?, ¿y por qué nos avergonzamos por tener más años?, esto es una cadena contagiosa y transmisible de los que ayer fueron niños, jóvenes, adultos y después viejos y muy seguramente quizás hoy, se resignen a esperar la muerte. Pero con la cabeza baja y como recurso para acabar con tanto desamor y con tanto olvido por sus familiares, pero las historias no todas son negras, muy seguramente hay otros que viven agradecidos con Dios por haberles dado tanto.

El caso es aterrizar en los que sufren, en los que en esta etapa, se les ha quitado el sueño y las ganas de vivir. A estos va dedicado este trabajo para que vean que la vida es bella hasta el último momento que se viva, estos ejemplos son claros de cómo la vida senil puede cobrar estragos dolorosos.

Este es el caso de Juanita Montelongo Pacheco, nacida en las calles de Córdoba y Orizaba, en la Colonia Roma de esta Ciudad, con residencia en el Asilo Mundet, desde hace diez años, hoy cuenta con noventa y cinco años, su caso se remonta con principios de Alzheimer, profesora de la Escuela Diego Rivera ubicada en el Centro Histórico de esta Ciudad de México, esta mujer vivió la mayor parte de su vida sola, puesto que fue huérfana de padre y madre desde los catorce años de edad, el principio de su decadencia ocurre como si nadie lo creyese cuando ésta se encontraba en la plenitud de la vida, siendo un día cualesquiera, cuando salió de su casa como todos los días y una cáscara de plátano tirada en el suelo fue el principio de tan cruel enfermedad, cumpliendo aproximadamente cuarenta y cinco años recibió un golpe severo en la cabeza, de la cual fue internada, pero milagrosamente, después de una complicada cirugía salvó la vida, pero parecía que Dios le habría cobrado con creces tal regalo, pues inmediatamente después, aunque aparentemente se encontraba bien, después de haber sido una persona con una memoria prodigiosa, puesto que el ser maestra hacía que ella conservara su acervo cultural siempre leyendo, sin embargo, esta mujer empezó de la noche a la mañana a sufrir trastornos muy severos de la memoria, olvidando la plancha, el calentador, la estufa, las veladoras, sin cuidado alguno, y bueno, eso era lo de menos, lo más complicado fue el día que salió de su casa y no supo volver, en el barrio es conocida como “LA PROFE”, y afectuosamente los chicos la saludan pero parece que hace más de cinco años salió de su hogar sin dejar huella, y así ahora reposa en el asilo, éste que ahora es lo único que ella conoce, pues se ha olvidado de todos sus recuerdos, su familia, las enfermeras y enfermeros de este lugar que la cuidan con profundo cariño pues ella ha sabido ganarse la admiración de todos.

Parece sencillo pero no lo es, caminar por los fríos pasillos del Asilo, es enternecedor, verla sentada en las sillas o bancas del jardín da nostalgia, es tan hermosa la forma de ternura que tienen sus ojos, parece que aunque ha perdido los recuerdos, en sus ojos proyecta todo su pasado, se nota el dolor y el sufrimiento, pero lo más importante es que puede observársele sin tocarla, la belleza de su alma.

Pascual , mejor conocido como “ELBORRACHO”, vive en Ciudad Azteca, Tercera Sección, en la Colonia El Porvenir, número 12, su enfermedad mal de

amores, Ingreso a los 75 años, de eso hace 5 actualmente tiene 80 años, y todo parecía que en la vida de Pascualín como así le llaman, era felicidad y dulzura, cuentan las enfermeras de este asilo que él contaba a todos los que se le acercaban su cruel historia, parecía que la vida le había sonreído siempre, pues todas las cosas mejores de la vida las había obtenido siempre a manos llenas, sin embargo, solo termino de estudiar la preparatoria, el amor fue algo que jamás pudo comprar, contaba que solamente se enamoró realmente una sola vez, aunque no por ello podemos decir que fue la única mujer en su vida, todo parecía que iba por muy buen camino, sin embargo, aunque éste no siendo feo, siempre vivió acomplexado pues uno de sus pies que aparentemente se veían sanos, estaba hecho pedazos, el dinero, y las cirugías reconstruyeron éste lo mejor que se pudo, por ello, Pascualín siempre vivió atormentado de ese defecto de sentirse imposibilitado, eso le restaba poder, galanura y sencillez, mientras nadie le recordara la fealdad de su pié era el mejor de los hombres, pero si alguien llegara a comentar cualquier discapacidad se sentía aludido, confundido y con un gran sentimiento de culpa.

Un día, sin saber cómo, la mujer que tanto amaba no pudo resistir el vivir con un hombre tan cambiante de conductas, de caracteres y decidió abandonarlo, esto provocó el descenso y la ruina para Pascual, pues de manera repentina, sin el beber una copa se volvió un bebedor compulsivo, pues tomaba todos los días sin descanso, es como si el vino le hiciera olvidar ese cruel desengaño, dueño de grandes haciendas, autos, cuentas bancarias compró cuanto cariño femenino se le puso cerca, pero nunca recuperó el amor de aquélla a quien quiso tanto, y como es de suponerse, el dinero no es eterno mientras no se produce, éste despilfarró todo cuanto tuvo, quedando en la peor de las pobrezas, claro, sin olvidar a su fiel compañera la botella, era curioso verlo siempre con la botella en el bolsillo de su saco, todo roído, viejo, sucio, mal oliente, así la calle fue su casa y las sobras su comida, curiosamente se le veía siempre en los jardines observando a las familias y a las parejas jugando con sus hijos, pareciera que a Pascualín le gustaba dañarse con la alegría ajena, pues pareciera que la dicha de los otros le causaba, coraje, rabia, envidia e ira y ahí bebe hasta acabarse la botella.

Cuentan las enfermeras del Asilo Mundet, que antes de llegar a el tuvieron que desintoxicarlo y llevarlo a una granja de Alcohólicos Anónimos camino de Cuernavaca, después por aviso de una amigo de una de las enfermeras, ya desintoxicado y sin tomar ingresó a este asilo comunitario donde ahora comparte vida con otros ancianos, parece que permanecen un estado psicológico y depresivo, pues siempre permanece aislado, triste y solo, ahora ya no toma, y siempre en su bolsillo una fotografía rota de las orillas, amarillenta por los años es su única compañía, y la foto es de su amada, la que un día fue suya y la dejó partir.

Inés Zamora Padilla, 83 años de edad asilada en el asilo Mundet desde hace diez años, comentan las enfermeras del asilo, originaria de Michoacán.

Cuentan que esta mujer llego una noche lluviosa al asilo, como todo el personal de base sale a las 7:P.M. no hubo quién le abriera la puerta y se quedo allí horas y horas hasta que amaneció, se durmió en el quicio de la puerta, cuando llegamos la recogimos estaba casi muerta de hipotermia falta de calor en el cuerpo, la metimos en camilla, y fue atendida médicamente, los doctores daban pocas expectativas de vida, y lo peor del caso es que no había forma de encontrar un pariente para informar de la salud de esta mujer, sin embargo, después de una dura lucha medica a los 25 días cumplidos la mujer empezó a hablar a llorar como un niño desamparado pidiendo a gritos no la dejaran sola, que no la desampararan porque tenía miedo de su hija de nombre Arlette Ordóñez Zamora la cual la trataba muy mal, cuenta que no le daba de comer cosa que era cierto pues, esta mujer de 1.65 de altura pesaba escasos 42 kilogramos, su cuerpo estaba lleno de dolorosas heridas provocadas por quemaduras que dice que su hija le hacia cuando no le lavaba bien la ropa, moretones en las piernas pues cuando su hija llegaba al hogar ebria le pegaba, de cachetadas y patadas sino le conseguía una botella, dice esta pobre mujer que a veces, arrastrando llegaba a la puerta y gritaba y pedía auxilio, pero su voz era tan débil que ni dios podía ayudarla, esta dura lucha por la vida tenía desde hace 20 años, cuando su hija, perdió a sus 3 hijos en terrible accidente, y después eso estaba dolida con el mundo. Con las familias, con los niños en especial con sus sobrinos y hermanas, cuando su única hermana se fue a Londres se olvido de su pobre madre y la pobre mujer quedo en manos de una virtual loca en potencia, con ella descargaba todo su dolor toda su ira, era como si la pobre mujer tuviera la culpa de su desdicha, cuenta la mujer que una noche que llego su hija ebria como de costumbre le dijo que iría por la botella, y tomo fuerza y camino toda la noche hasta llegar a las puertas de este lugar, es tan dulce y buena siempre trata de ayudar en todo, y cuida profundamente de los viejitos que no pueden valerse por ellos mismos, sin embargo en sus ojitos hay dolor pues mira con terror la puerta pensando que un día por allí entrara su hija y se la llevara. Diario hace oración y pide a su Sagrado corazón que dios nuble los ojos de su hija y nunca la encuentre, pero en su bondad pide que dios la ayude y no la olvide. Que haga que su enfermedad de alcoholismo se acabe y que en su corazón vuelva a enternecerse con el amor, que encuentre un hombre bueno y pueda realizar una linda familia como la que perdió.

Sandra Soriano Suárez, 94 años de edad, nacida en México D.F. en las calles de Coahuila NO. 86 colonia Roma sur. de instrucción Escolar carrera Comercial, Ella es el caso típico del anciano bien cuidado amado, respetado por todos y cada uno de los miembros de su familia, sus hijos solo son tres, Andrea, Marcela, y Federico tres hijos buenos amorosos, cariñosos, siempre proporcionándole a su mama, viuda todo su amor y comprensión mientras vivían juntos, sin embargo como es la ley de la vida todos empezaron a desfilar, las hijas se casaron en gran fiesta pues juntaron las bodas, y Federico el hijo mayor de 38 años de edad se quedo en su casa con su madre, juntos vivían una vida apacible, tranquila, incluso Fede pensaba que era tan grato su hogar que temía casarse y dejar de ser tan feliz como lo era, así corrían los días los años, y 10 años después de la boda de sus hermanas, y de felicidad pues en esos años es

decir que mi madre era feliz con sus nietos y los grandes comilitones que se hacían en el jardín de la casa, los esposos de mis hermanas la adoraban y sus nietos la amaban tanto, que yo no puedo aún creer como puede la vida dar un giro tan grande, mi madre el día 23 de abril del 2000, cumplió 90 años y parecía una dulce mujer de 54 años, pues esta tan bien cuidada que es una traga años, sin embargo nada puede ser perfecto pues desde esa fecha ella comenzó a tener lagunas mentales terribles, empezó a recordar a su madre muerta, y me decía que iba a venir por ella, de momentos mencionaba a sus amiguitas del colegio cuando ella tenía 6 años y lo más curioso, a veces recordaba su adolescencia y quería vestirse como una quinceañera, era verdad que no se veía mal pues esta muy bien conservada pero me preocupaba enormemente esos cambios de personalidad tan repentinos, convoque a una charla de familia y pensamos llevarla con un buen gerontólogo de México sin escatimar en el pago de la consulta, fuimos al médico y ahí fue cuando me entere que mi madre padecía de una enfermedad llamada Alzheimer, le da a la mayoría de los ancianos, y ella tenía la edad, y todas las características de la enfermedad, pregunte que porque sucede esto, y el me dijo que a veces el aluminio de los trastes, el comer cosas enlatadas e indiscutiblemente la edad pues mi madre tenía 90 años, sin embargo fue tan de repente, que nunca se sabe, sin embargo el doctor dijo que estaba en tiempo, que con medicamentos, cuidados ella podía vivir mejor y con gran calidad de vida.

Sin embargo, mi madre cada día parecía estar peor, a veces me confundía con mi padre, con sus hermanos, con sus novios de su juventud, a mis hermanas les confundía los nombres, y les llamaba por los nombres de sus hermanas todas ya fallecidas, sus nietos que eran su adoración empezaron a incomodarle parecía que el ruido la enloquecía y la sacaba de su estado tranquilo, y se volvía exageradamente violenta, mis hermanas y yo decidimos por salud de mi mama vernos lo menos posible, así que la casa parecía peor que un monasterio pues no se oía ni el menor ruido, pues yo me encerraba en mi habitación hacer mis planos pues soy arquitecto, y claro salía consecutivamente a darle sus vueltecita, pues aunque no lo crean parecía una criatura, se metía a la cocina prendía la estufa y olvidaba apagarla, en el horno de microondas metió una blusa creyendo que era la lavadora y se incendio la cocina afortunadamente me di cuenta a tiempo y pude reparar el daño, tuve que contratar a Lupe, una persona que se quedara a su cargo, mientras yo salía a trabajar, se le ha olvidado como se utilizan los cubiertos y no recuerda ni el día ni el año en que vive, yo procuro diariamente ubicarla en tiempo y en espacio, a veces tengo éxito, otras ni siquiera me toma en cuenta se para y se encierra en el baño a llorar amargamente, no se como consolarla, pues antes era yo su hijo predilecto me quería tanto y ahora no me reconoce, me alega bruscamente de ella y no quiere que le haga la menor caricia, yo me siento verdaderamente desconsolado, jamás imagine que esta enfermedad dañara tanto a mi madre, me siento tan pequeño tan ignorante tan poca cosa para ayudarla, a veces pienso en la posibilidad de meterla en un Asilo, pero recuerdo como hablaba de ello, ella tenía tanto temor de hacerse vieja, pues decía que no quería ir a parar en un lugar

de esos donde la vida se torna tan triste y gris, ella siempre dijo que prefería morir antes de que ello ocurriera.

Me siento tan triste, aún cuando mis hermanas son mis consuelos, creo que no les importa tanto mi madre como a mí, yo a veces pierdo el sueño pensando en que hacer, busco en Internet, lugares centro de apoyo, para esta enfermedad, pero no puedo traicionar sus deseos, me siento muy culpable de a veces sentirme tan incapaz de hacer algo verdaderamente bueno por ella.

A veces la miro, como antes de su enfermedad siempre atrás de mí cuando tenía problemas escolares, siempre tuvo una palabra de aliento para mí como recuerdo sus échale ganas mi amor tu puedes ser el mejor, como recuerdo su abnegación en el lecho de cada uno de mis hermanos y mío en la enfermedad, como trabajo por darnos escuela cuando murió mi padre, con que cariño compraba la despensa y con que amor y paciencia servía la comida, como olvidar sus consejos, su tiempo sus enseñanzas que predicaba no solo con palabra sino con el ejemplo.

Como recuerdo el día que le dije que quería un automóvil, la carita de alegría que tenía cuando cumplí mis 18 años a las a fueras de la casa ahí estaba mi auto nuevo y con un gran moño, me lo dio un abrazo fuerte, mil lágrimas sello ese día tan especial para mí, seguramente que mis hermanos tienen al igual que yo mil cosas para agradecerle Andrea sus 15 años en casino presidencial, y Marcela seguramente no olvida su viaje a Europa, todos tenemos mucho que agradecer, y no puedo actuar sin recuerdo, porque sería como borrar tantos años de amor.

A veces quisiera meterme en su mente, que pensara cuando esta tan ausente de todo y de todos, sin recuerdos, me tiene a mí tan cerca y ni siquiera me mira, a veces aunque no sabe quien soy me recuesto en su regazo, y me acaricia tiernamente el cabello, la miro en sus lindos ojos, y caen muchas lágrimas, quizá su cerebro a muerto pero el sentimiento y el amor que hay entre nuestros ojos cuando nos miramos le dicen algo bonito pero ella no sabe que es.

Como envidio a quién tiene a su madre bien, pero sin embargo agradezco A Dios por la madre que a mí me dio, y no importa como este no tengo con que agradecerle a Dios que no me la quite nunca.

Y si porque perder a una madre, es algo muy doloroso, después de que esta muere, dicen que a los huérfanos no les va bien, siempre Hay trastornos, sobre todo si con ella en vida, tenias problemas.

LA PIEL MARCHITA

*La sangre, que constituye mi cuerpo,
Se ve ensombrecida por el juicio,
De los estragos del tiempo.*

*Mi piel se ve marchita,
mis manos no pueden negar la edad
mi cuello lo cubro con sedas, para negar
los surcos, que dejarón los años.*

*A un cuando no puedo dejar ir,
a la juventud, no puedo detenerla en mi
mas lloro como un niño, pero no seré
oído, quiero gritar y seré callado, quiero
Sentirme joven y no me está permitido.*

*¿Oh señor, que puedo hacer?
Si hasta el amor se me es negado, y
tengo que callarlo.*

*Si para que la vida sea bella se añora
la juventud, Para que envejecer, si los
sueños son prestados, y lo
Vivido solo queda sepultado en un
recuerdo.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

1.1 COMO SE VIVE LA VEJEZ EN LA DECADA DE LOS 2000.

SOMOS BESTIAS HAMBRIENTAS QUE DEVORAN INOCENTES

SED DE VENGANZA

*“Sin escrúpulos, hemos matado,
Los sentimientos humanos,
De los pobres seres seniles.
Abusando, de su vulnerabilidad,
Destruyendo su fe, su confianza
Por una juventud, carente de amor.*



y llena de sed de venganza”.

Laura Elisa Alarcón Aburto

Estamos, ante una etapa de grandes cambios históricos, donde el correr de los años, cambia, remueve y conmociona a nuestro México, al igual que a muchas otras Naciones, esto obedece a los cambios propios de los avances, históricos, económicos, tecnológicos, además de las conductas aprendidas por la tradición, que dejan las generaciones que se van. Todo sufre cambios, los seres humanos que ayer fueron jóvenes hoy son viejos, y los roles de vida han cambiado también, gracias a los años que transcurren, las nuevas generaciones, son distintas y la manera de conducirse en pleno siglo XX rebasa el entendimiento de aquellos que vivían inmersos en un pasado que se va sepultando con gran ingenio por las nuevas generaciones..

La vejez, tal es el nombre que los otros le dan, puede ser el tiempo de nuestra dicha. o aparecer como un animal que hambriento muere, o casi está por morir, sin embargo el hombre aun con la muerte encima no deja de existir, porque su legado que deja lo plasma, y se queda a través de su recuerdo, sigue siendo hombre y por su alma seguirá viviendo..

Es un trago difícil aceptar, que se es viejo, es como una epidemia que nadie quiere tener, o una enfermedad contagiosa de la cual nadie quiere ser contagiado, en otros tiempos el viejo era venerado y casi siempre, lo vemos manifestado como el gran Toten, el rey el jefe de la tribu y todo por su gran experiencia. Actualmente a medida que los tiempos evolucionan, tal parece que las sociedades retroceden, al canibalismo donde la ley del más fuerte, dominaba, hoy por hoy nuestros jóvenes ignorantes del respeto, del grado de admiración que representa un anciano, no conocen este valor puesto que ante tanto cambio los valores y los principios morales han quedado delegados olvidados, la culpa quizás sea de los padres encargados de transmitir valores, pues a nuestros viejos en pleno siglo XX solo son objeto de envilecimiento, maltrato, olvido, abandono, descuido, punto de burla y humillaciones.

Basándonos en lo anterior trataremos de ver como afecta la vejez, en la sociedad desde que el adulto mayor deja de ser activamente productivo y forma parte de los millones de jubilados, veamos como las Instituciones siguientes tratan de apoyar, pero a veces solo se quedan en el intento, como lo son: El Instituto del INSEN (Instituto Nacional de la senectud) ahora conocido como el INAPAM (Instituto Nacional de apoyo para el adulto mayor) ISSSTE,(instituto de seguridad y servicio social para trabajadores del Estado) FOVISSSTE , esto porque que a medida que el tiempo pasa, México envejece y nos faltan herramientas de apoyo, para vivir con una población que envejece a la velocidad de la luz. Además de que los recursos económicos que se tienen no logran cubrir las necesidades de la población en general, pero menos para los adultos mayores, pues el

presupuesto nunca se ha previsto para salvaguardar las necesidades de esta etapa de la vida.

Según en la Revista de Seguridad Social, Envejecimiento Poblacional, en su número 230-231, Mayo- Agosto 2011, —Papel del Adulto Mayor en la sociedad del Nuevo Milenio”, Editorial CADAM Español- Inglés, en el año 2000, la población amparada por el instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), cifras preliminares, fue de 10,149,000 derechohabientes (beneficiarios), 11.5% mayor que en 1994. De estos el número de trabajadores fue de 2,356,000, 23.2% del total, de los familiares, 7,063,000 que significan el 69.6%; los pensionados 392,000, 3.9%, de los pensionados 392,000, 3.9% y los familiares de pensionados 338,000, el 3.0 %

El crecimiento estructural de la población amparada en el periodo 1994-2000 no ha sido uniforme. Los trabajadores se incrementaron en 206,000, al aumentar de 2'150,000 a 2'356,000, cifra que representa el 9.6%. Para los pensionados la situación fue diferente, al incrementarse en 124,000, es decir 4.6.3 %. En el caso de los familiares, había 6, 683,000 y en el año 2000 aumentaron a 7, 401,000 con un crecimiento de 10,7%

El cambio demográfico del país se ha reflejado en la población derechohabiente y ha afectado el equilibrio financiero de los fondos particularmente el de las pensiones. Al respecto, hace 20 años se había 20.4 %, de los trabajadores activos pensionistas, Actualmente esta relación es de 5.25% de trabajadores; en 1975 la edad promedio de jubilación era de 62 años y actualmente de 51 años; en este mismo año, los pensionados tenían un promedio de vida, de 2.5% de años después de su jubilación. En la actualidad su expectativa de vida es de 19 años, gracias a la tecnología y a la ciencia médica la expectativa de vida se ha incrementado, al pasar en este periodo, de 52. a 75 años. El envejecimiento de la población derecho habiente ha multiplicado los padecimientos crónicos degenerativos, situación que se agrava con la aparición de nuevas enfermedades como el VIH _SIDA, cáncer, y otras enfermedades, que afectan las finanzas del Fondo Médico, el cual ya empieza a ser deficitario.

De donde los trabajadores afiliados al ISSSTE aumentarán al 21% para el año 2010 según las proyecciones actuales y actuariales. En el período 2000-2010 los sueldos anuales de las cotizaciones al Fondo, se incrementarían de acuerdo a los estudios actuariales en un 375% en contraste, el gasto anual de pensiones se incrementarían en un 10.05%, en diez años. De esta forma se acrecentara el importe de las pensiones en los próximos años en términos porcentuales, el volumen actualizado de los sueldos y de las cotizaciones, el número de trabajadores afiliados al ISSSTE. es mayor, Esta Tendencia significaría que el déficit del Fondo de Pensiones se crecería 147% para el año 2010 y será para ese momento del 0.35% del PIB, que actualmente representan el 0.2% casi el 10% de la población nacional está amparada por el ISSSTE. La institución ofrece innumerables servicios de salud, sociales de vivienda, de créditos, y de pensiones.

El Gobierno Federal ha cumplido escrupulosamente con la aportación, correspondiente presupuestadamente para poder subsanar las deficiencias del Fondo de Pensiones. Es oportuno analizar, compartir reflexiones y tener una visión conjunta que permita Al Instituto un fortalecimiento y una virilidad financiera para las generaciones futuras.

se destaca que los porcentajes por cuotas y aportaciones no han sufrido modificaciones desde la creación del Instituto (8% por Cuota del trabajador y 12.75% de aportación del Gobierno Federal, además del 5% para el fondo de la Vivienda y el 25% para el Sistema de Ahorro para el retiro SAR), sin embargo, el costo de los servicios y prestaciones tuvo incrementos significativos la Psicología como otras ciencias, hace menos de 5 años que trata el envejecimiento y debido a ello, las teorías y esquemas que utilizan son resultados de investigaciones, pero no existe nada semejante a las teorías psicológicas del desarrollo infantil o de la adolescencia. Muchas de las aportaciones de la gerontología se caracterizan por el énfasis de lo patológico sobre lo —normal”, prejuicio habitual de todo tipo de investigadores al iniciar el estudio del envejecimiento, aunque los sujetos patológicos constituyan sólo una pequeña parte de la población afectada.

A partir de 1993, ante el déficit del Fondo de Pensiones, la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, que cubre, mediante transferencias de recursos fiscales, las diferencias entre los ingresos por cuotas y aportaciones y los gastos por nómina de pensiones se ha visto mermado, por el grado tan acelerado de vejez

Como estas transferencias no han sido oportunas, La institución recurrió a fuentes alternativas de financiamiento, tales como transferencias internas entre fondos, lo cual afecta la presión de otros servicios; contratación de líneas de crédito bancarias revolventes sin la debida recuperación del gasto por intereses; dejar de pagar impuestos federales debido a la falta de recursos.

Estas medidas ha permitido aminorar temporalmente el desequilibrio financiero, pero el problema persiste. La transferencia son cada vez mayores y la preocupación central del ISSSTE, ha sido resolver los problemas presupuestales. Al respecto, se requieren mecanismos que corrijan las causas que generan el desequilibrio Financiero, el principal es la reforma integral del instituto.

Para resolver, en parte el problema del déficit financiero, elevara la calidad de sus servicios y mejorara la administración, sin modificar la ley, el instituto suscribió en 1999, El convenio de desempeño con Acciones de Fortalecimiento Financiero, con la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP) Y LA Secretaría de la contraloría y desarrollo y administración (SECODAM) y otro con el Instituto Nacional de Estadística Geografía e informática (INEGI) ,que sirviera de sustento para determinar la plantilla real del personal.

No debe pasar inadvertido el problema de la constante rotación de funcionarios de primer y segundo niveles. La permanencia en el puesto de Director General, en los últimos 8 años, ha sido de 2 años a 4 meses en promedio, lo que ha dificultado

concretar un proceso de planeación de la reforma integral. Este documento aborda sin ser un análisis exhaustivo, los principales problemas de algunos servicios y prestaciones.

Es importante, ver los grandes cambios que existen actualmente desde hace por lo menos 5 cinco años, en donde la dignidad del anciano se esta valorando, Instituciones como el INAPAM se preocupan por darle al anciano, seguridad social, proporcionándole miles de alternativas para vivir dignamente y prolongar por más tiempo la vida pero con calidad.

En el último año han aparecido varios manuales de psicología del envejecimiento, que recogen los frutos de investigaciones de las últimas décadas. Para saber que elementos se utilizan para considerar al anciano ahora llamado adulto mayor.

QUÉ ES LA TERCERA EDAD: pues simplemente un modo hermoso y justo de llamarle a esa época de la vida, en que hemos rebasado la barrera imprecisa de la mediana edad, y entramos en un periodo que si bien nos puede acarrear angustias, problemas físicos y emocionales, económicos, etc. Nos aporta también una serie de compensaciones, como son una mayor y más profunda experiencia, una visión y un sentido diferente de la vida, que si sabemos aprovecharlos, nos serán en extremos útiles a nosotros y al resto de las personas. Porque un anciano feliz es, sin dudas un anciano útil.

Cuántas veces hemos oído la expresión: —sejoven es un estado de ánimo”, y aunque esto no sea quizás verdad en un cinto por ciento, puesto que existe una serie de fenómenos, fisiológicos, afectivos, sociológicos, etc. vinculados al proceso de envejecimiento, no es meno cierto que de la actitud que adoptemos ante este hecho depende en gran medida la calidad de la vida de la tercera edad.

Muchos jóvenes parecen haber sido siempre viejos- adoptando como esquema un patrón peyorativo que generalmente se aplica al concepto de la vejez- mientras que muchos ancianos desbordan energía, alegría de vivir y resultan notoriamente productivos en las actividades a las que se aplican. .Esto alude a un cierto carácter relativo de todas las situaciones de la vida que es lo que permite romper con los limites escritos que imanan de algunos esquemas y actitudes.

Pero hay una realidad mas concreta y precisa que nos obliga a enfrentar el estudio de la tercera edad como un fenómeno que repercuten directamente, sobre la sociedad humana y sus diferentes esferas; y esto es el mejoramiento de la clase de vida, el desarrollo de la ciencia y la técnica que ha permitido y permitirán cada vez más, el incremento de la duración de vida.

Participación Económica población de 60 años y más, económicamente activa en 1990, es de 1.4 millones de personas que representan el 28.6% del total de la población. Comparado con el porcentaje correspondiente a 1970 resulta una reducción de 12.8 puntos porcentuales en ese período, lo que puede relacionarse con cambios en los patrones de retiro de la actividad económica, o bien con el incremento de su participación en actividades dentro del sector informal de la economía y que no se declaró como tal.

La participación económica de la población de la tercera edad, según su sexo, muestra diferencias considerables, ya que la tasa de participación de los hombres es ocho veces superior a la de las mujeres. La reducción en la participación económica entre 1970 y 1990, fue también más acentuada en el caso de las mujeres en este último año.

Por entidad federativa, las proporciones más altas de activos de 60 años y más se encuentran en Quintana Roo y en Chiapas, con porcentajes superiores al 40%. En contraste, los valores más bajos están en Nuevo León con 22% y en el Distrito Federal con 24.55%. Estas diferencias pueden reflejar situaciones distintas en las condiciones de vida de las entidades, que propician o no un retiro más temprano de la actividad económica o la migración de grupos de personas con edades específicas.

Con respecto a la población económicamente inactiva de 60 años y más, según tipo de inactividad, destacan en el caso de las mujeres el grupo de quehaceres del hogar, con 87.4%, mientras que en los hombres son mayores las proporciones que corresponden a los jubilados y pensionados, así como los incapacitados permanentemente para trabajar, con 39.1% y 14.2% respectivamente.

Mención especial que requiere la población masculina que no especificó su inactividad y que representa el 40.7% del conjunto. Una parte la constituyen inactivos no tipificados en la clasificación, como rentistas y cierto tipo de reclusos, así como religiosos consagrados a la oración. Asimismo corresponden a este grupo, familiar, y que sin estar incapacitados para trabajar son dependientes económicamente de otros miembros del hogar. Posiblemente otra parte de este grupo pertenece a la población económicamente activa en alguna condición de sub-empleo o de empleo en alguna actividad del sector informal, la cual no declaró su actividad.

En relación con los trabajadores por su cuenta, los porcentajes más altos corresponden a Oaxaca y Chiapas con valores superiores al 67.0% en tanto que Baja California, sur, El se destacan con mayores proporciones de patrones y empresarios que van del 8.9% al 6.9%.

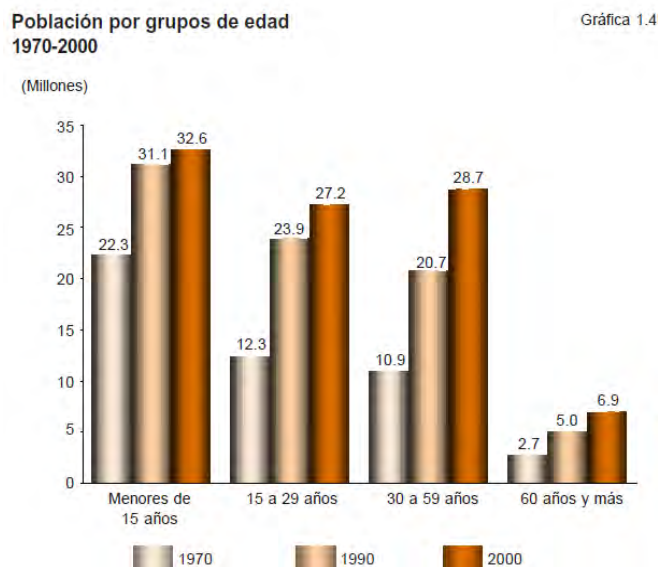
INGRESOS Y HORAS TRABAJADAS:

Considerando los ingresos por el trabajo en múltiplos de salario mínimo (S:M) vigente al 12 de Marzo de 1990, se observa que el 56.8% del total de las personas ocupadas de 60 años y más, recibieron dos S.M o menos, el 15.1% declararon no recibir ingresos y el 6.3% percibieron el 5% en mayor proporción que los hombres mientras en el resto de los grupos de ingreso, las mujeres perciben menos que su contraparte masculina.

En cuanto a horas trabajadas por la mujer, al igual que en el total de la población trabajan jornadas entre 25 y 48 horas semanales, siendo el 61.5% en el total nacional, y el 53.3% en la tercera edad. Según el sexo, se observa que las mujeres laboran jornadas más reducidas que la de la de los hombres, con frecuencia más alta entre las 25 y 40 horas semanales. Los hombres desarrollan jornadas en su gran mayoría, entre las 41 y 48 horas

De la totalidad de los ancianos que viven en México un 35% DEL 100% de ancianos que existen en el D.F. viven gozando del ISSSTE O DEL SEGURO SOCIAL y sus prestaciones, de los privilegiados tienen la posibilidad de servicio médico como del pago de una pequeña o de una gran y jugosa pensión, pero eso solo depende del rol desempeñado en la sociedad, otros no tienen esta prestación ni beneficio, y viven asfixiados de las migajas, de sus seres queridos, hijos parientes, o vecinos caritativos.

TABLA 1. Comparativa del incremento de la vejez por INEGI



FUENTE: DGE. IX Censo General de Población, 1970.
INEGI. XI Censo General de Población y Vivienda, 1990.
XII Censo General de Población y Vivienda, 2000. Tabulados Básicos.

—Locierto es que cuando el hambre aprieta cualquier taco es bueno”, tal es el caso que narra la Morena Apelativo nunca supo el origen de su nacimiento ni quienes fueron sus padres, nacida en México, Distrito Federal en la conocida Candelaria de los Patos, San Joaquín, número 2 estos son los datos con los cuáles entra al Asilo, no recaban ningún otro dato pues llega por su propio pie y dice no tener familiares, 10 años de estar en el Asilo Mundet, 95 años de edad, pensionada del trabajo como afanadora en el registro publico, el famoso como el Padrón Electoral, lo que gana de su pensión es raquíctico, apenas le alcanza para pagar el lugar donde vive.

Indignada dice que el gobierno, no sirve para nada, dice que ellos no saben de hambre, de miseria, de dar de comer a los hijos sin trabajo, ella dice no tener familia propia pero dice, —Nfalta que me hizo , pues Alicia, mi hermana tuvo 10 chamacos” ¡uf! eso si es duro todos feos pero todos tragan y tragaban re duro, queríamos que todos estudiaran pero no es posible, los grandes solo estudiaron la primaria y luego empezaban ayudar se empleaban en cualquier oficio, vendiendo periódico, chicles, dulces, o lo que fuera.

No sabes, a veces nos tocaba plato pequeño de sopa, y eso si, re te hartas tortillas, pues para llenarnos, yo fíjate siempre trabaje, pero no me alcanzaba para tanto chingao chamaco.

Les di más de lo que yo tenía tiempo, amor, dedicación y siempre les hice su sopita... y mira siempre pensé que pagar era corresponder, mi hermana Se murió de una enfermedad en el pulmón yo me quedé con la responsabilidad le juré que los iba a sacar adelante y así lo hice, pero mira que ingratos parece que todos se casaron y les va mejor que a mí, yo me enferme de las dolencias de mis piernas y del pulmón como mi hermana, y me jubilé, gracias a mi pensión no me he muerto de tristeza y el asilo pues ha sido mi refugio ,claro.... de los chavales no se nada, de todas mis prestaciones tampoco, pero ya para que si ya casi estiro mis tenis, eso si espero que mi Dios me reciba en su cielo, en verdad quizás me lo merezca pues no fui tan mala .

Los hijos de mi hermana que se vayan a la fregada, ya casi no los recuerdo son como el gobierno no valen nada ni tampoco se puede esperar nada bueno de ellos pero algún día esta historia se repetirá y ojala que cuando estén viejos tengan quien les acerque siquiera un trago de agua..

Giovanna Pérez Maldonado, es una mujer 98 años de edad asilada desde hace 8 años Asilo Mundet, como hay muchas en este México violento y lleno de furia, donde no se mira a quién se ataca, sino que se ataca supuestamente porque no se tiene para vivir, esta linda mujer capitalina vive en las calles, de la colonia Morelos en Tomatlán 46, vivía con Agustín Márquez

Apolonio, pero un día cuando la pobre de Giovanna le esperaba le avisaron sus compañeros albañiles, que este se descuidó, y cayó de un andamio y se pegó en el cerebro, su muerte fue instantánea no lo oyeron pronunciar ni balbucear cosa alguna.

Cuenta la linda señora, que la muerte llega en el momento preciso, su marido un día antes le hablo tan bello junto con ella recordó los más gratos momentos que habían pasado juntos, añoro la falta de hijos, pero dijo no me duele no haber tenido hijos por mí, porque contigo soy muy feliz, me duele el no haberlos tenido porque si un día me llevo a morir tu te quedarás sola y no tendrás el consuelo de alguien que te cuide, yo le dije que con él no me hacia falta nada, igual el sentimiento de haber sido madre se quedaba sepultado pero había sido feliz con su amor y su ternura que no hacía falta que nadie me cuidara, pues el llenaba todo el vacío que la falta de hijos me dejaba,

Nunca se prepara uno para el desenlace final la muerte, esa terrible noticia que me traían sus compañeros me dejaba desfallecida triste, era como si de pronto la vida me robara vida, la verdad, no se de donde tome fuerza, pues le dije que me llevaran a donde estaba muerto mi esposo, ahí fui depositado en el suelo y lleno de sangre estaba mi compañero de más de 20 años de casados, como olvidar toda una vida, era terrible incomprensible, pero de alguna forma tenía que soportarlo con valor, el me había enseñado a ser fuerte, a valerme por mi misma pero nunca me enseñó a estar sola.

Ahora la vida no iba a ser igual, arreglé como pude todo el papeleo, del funeral, y como si nadie lo creyera caí enferma de gravedad, la verdad quería morirme, pero se que Dios me dio la oportunidad de seguir viviendo quizás sea, porque me tiene reservado algo y no me dejó morir., Pero ojala lo hubiera hecho después de esta enfermedad quede muy débil, de mis piernas imposibilitada para cobrar mi pensión, tuve que confiar en chavito, un jovencito que mi marido quería mucho, pero lo que yo no sabía era que era drogadicto, y mi pensión fue a contribuir en forma total, para que el se volviera peor y me dejara en la inmundicia total de la pobreza, ahora, fui a dar al asilo municipal de la colonia aquí me procuran cuidan y quieren, sin embargo, no hay forma de llenar el hueco que dejó mi marido, ahora vago sola por la soledad de este lugar, he hecho amigas y amigos de fiar, pero la soledad aun ataca a mis recuerdos, no me gusta este lugar si tuviera mi pensión que me robaron no estaría aquí sería feliz y viviría en la casita que me dejó él y no me sentiría tan sola, por que su presencia se quedo en cada rincón de mi casita tan adorada, Hoy solo espero de la vida que dios me recoja, para unirme con mi marido..

vivir de esta forma sola, y sin ~~pero~~ que me ladre —es triste, prefiero que la vida misma me recoja, que algo pase, para que yo no cause penas, para que vivir con esta tristeza que me agobia, y que a veces no se si pueda soportar . No quiero vivir de reproches lastimeros, mejor dejo de existir, y ya.

Aquí podemos ver, como la depresión puede lograr que las personas, pierdan el deseo de vivir y en más de una ocasión traten de suicidarse, pues la verdad, que no es justificable, pero en su mente enferma solo desean amor,. que no tendrán, y a esa edad es difícil aconsejarle, que se vuelva a enamorar

SI HAY SALIDA

*En un mundo tan vacío y frío, donde
solo se ve, la obscuridad y no se distingue
la luz, puede haber una rafaja de sol,
pero no por ello, lograras hacer la diferencia.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

Preocupados por el cambio, existen instituciones que, hoy en día luchan por salvaguardar los derechos de los adultos mayores. tal es el caso del INAPAM, que se ha creado con el propósito de brindar: Seguridad, protección y apoyo legal, para que no pierdan la fe, en ellos mismos; proporcionándoles métodos, técnicas, y estímulos emotivos, para contribuir a una vida con mejor calidad.

Para recuperar su dignidad que la tienen perdida. Se crean, Instituciones de salud, actividades recreativas con el fin de hacer de la etapa de la vejez, solo eso, una etapa y no un calvario, al cual nadie desea llegar.

1.2 ACTITUD FAMILIAR PARA EL AYER HUMANO, HOY MENDIGO DE AMOR.

-ES AVARO EL QUE NIEGA UN PESO AUN NECESITADO, PERO ES PEOR EL HOMBRE QUE NIEGA A SUS PADES UN PEDAZO DE CARIÑO”.

PLEGARIA

*Cuando cierres los ojos,
No llores, porque ya no
existo...*

*Piensa en lo que pudiste darme,
Y en vida no me diste.*

Todo lo demás, es puro fingimiento.

Laura Elisa Alarcón Aburto

EL RECUENTO DE LOS DAÑOS PARA EL ADULTO MAYOR.

Síndrome del familiar del anciano asilado. Del libro Que Hacer con mis Abuelos, (conflictos de la familia con el anciano, de Alejandro Cuevas Sosa y Eutemio Vera Alcocer). Nadie sabe lo que es vivir con un anciano, hasta que se

vive con el, dicen que esta resulta ser una relación muy poco funcional y si muy complicada. Muchos familiares dicen que esta experiencia casi siempre tiene un final muy triste, y generalmente resulta el anciano perjudicado. Uno de los primeros problemas a los que se enfrenta la familia, es ubicar al padre o a la madre en alguna casa de los hijos ya casados, esto trae muchos problemas, generalmente las hijas son las elegidas por los padres de edad avanzada, y el primer problema resulta para la hija, en el caso que tendrá que convencer al marido que acepte que su padre o madre viva con ellos, algunos esposos suelen ser muy condescendientes, y aceptan rápidamente, pero otras mujeres no tienen tal suerte y sus esposos o esposas en caso de los hombres se niegan a tolerar la convivencia con la madre o con el padre anciano, la explicación más común es, yo no puedo mantenerlo, apenas nos alcanza, los niños son pequeños, no podemos tener una persona más en casa, yo no puedo perder mi independencia, donde dormiré, si se enferma tus hermanos te van a echar la culpa, es injusto que solo tú la cuides o lo cuides en caso de que vivían la pareja de padres ancianos, porque no se lo lleva otra de tus hermanas, Total, que a fin de cuentas el primer problema es donde colocar al pobre anciano todos son hijos e hijas, pero ninguno acepta quedarse con el —Paquetito—. Resulta que para no sentir remordimientos, todos los hijos se reúnen, para decidir que el anciano o los dos en caso de la pareja de padres, tendrá que ser llevado o llevados a un Asilo, unos dicen que es lo mejor, convivirá con gente de su edad, tendrá atención médica, realizará actividades de acuerdo a su edad, todos nos turnaremos para visitarlo, no estará solo, pero definitivamente, las diferentes formas de pensar cambian de individuo a otro, algunos hijos se niegan rotundamente aceptarlo, otros se van a la cargada y otros dicen sí al asilo. Ya, dentro del asilo los problemas siguen, como en los siguientes casos. —Me, señor doctor, no sé por qué siempre es a mí al que le hablan las empleadas del Asilo, para decirme cualquier cosa de mi madre, yo entiendo que también tengo obligaciones para con ella, por ser el mayor de los hijos, pero, dígame usted si es justo. Julieta mi hermana es la que debiera estar al pendiente de ella, ya que todo el dinero y las alhajas de mi madre, ella lo tiene, y a mí lo que me da coraje es que ella y los otros hermanitos” quieren que yo sea el que me haga cargo de todo lo que necesite mamá. Yo la quiero mucho pero no puedo soportar que ellos me sigan manejándome, cuando éramos niños. Yo fui el mas maltratado por mi madre, Yo le pido a usted con todo respeto, que cuando mamá enferme y necesite medicinas, ropa o cualquier otra cosa, que antes de localizarme, se lo comunique primero a Julieta, o con Antonio, o a Carmen o ahí está José, que siempre fue el consentido de mi madre, yo le pido que ellos estén al pendiente, y que no sea yo el único que, siempre venga y me dejen todo el cargo. Con estos comentarios se presentó Enrique al Asilo, hijo de Adela, de 85 años de edad y tres de asilada- Vivía en casco de santo tomas 451,(No quisieron dar dirección por seguridad física) al ser requerido por las autoridades administrativas, en relación con diversas necesidades de su madre.

Sería injusto suponer que Enrique no le tenga cariño a su madre, pero también es obvio el conflicto de intereses en el que se encuentra. Cuando comenta que su hermano José siempre fue el consentido de su madre es porque quizá ésta así

se lo hizo sentir, o cuando se refiere a Julieta diciendo que —esla que tiene dinero y alhajas de mi madre”, también denota la clara preferencia de que la hija fue objeto. En este caso, podríamos suponer que Enrique vivió desde su infancia sentimientos de rechazo por parte de su madre, los que les despertaron la involuntaria sensación de subestimación personal y la tendencia al sometimiento con el deseo de agradar en busca de aprobación. Al no conseguirla, inevitablemente fue acumulado el obvio resentimiento que demuestra. También, ante el comportamiento, de los otros hermanos quienes solo visitan a su madre una o dos veces por año, podríamos preguntarnos qué actitudes de Adela dieron por resultado, que sus hijos se comporten de esa manera, pregunta que nos queda como inquietud en este y en muchos ancianos Asilados que viven el conflicto de sus familiares. En otros casos, parecería que la relación que mantienen los familiares con sus ancianos asilados, es de mutuo cariño y que ambas partes están de acuerdo con la forma en que se llevan las relaciones familiares, pero al observar con más detenimiento la relación entre ellos, nos encontramos con otros casos como el de Celia Mujer de 83 años de edad y cinco de asilada desde hace 5, nacida en el Estado de México, en la calle de Caporal número 36, Cuautitlán, A ella la visita su hijo Ignacio y con el sostiene un

Diálogo entre hijo y Madre:

- Ignacio - Que tal mamá, cómo te has sentido.

- Celia - igual que siempre, hay mamá tu no vas a cambiar, crees que con estar aquí un ratito y tráeme un cariñito, ya voy estar feliz. Ignacio- Mamá, vengo con mucho gusto, lo que pasa es que tengo mucho trabajo, y estos días que vengo cuando tengo oportunidad. -Celia - Claro primero están tus hijos y tu linda esposa, en cambio tu pobre madre. Ignacio- No mamita, ya sabes cuánto te quiero, y los fines de semana son tuyos,, ya te dije muchas veces que trabajo en la tienda de mi suegro para tener un extrita y completar, ya sabes que como burócrata gano bien poco.

- Celia- Ay, hijito, tú siempre quejándote de todo, debieras ponerte en mi lugar. Bueno, a ver qué chismes cuentas. -Ignacio- Fíjate que a mi hijo Felipe ya lo aceptaron desde el jueves en el despacho, y aunque esté como pasante, le van a pagar.

- Celia- Oye, y tu hermano oscar, por qué no ha venido, parecería que ya no me quieren. Por referencia de la misma Celia, Oscar siempre fue el hijo preferido. - Ignacio- No sé mamá, no sé. Como te decía. Felipe está muy contento y dice que con su primer sueldo te comprará el bolso que necesitas.

Y a mí, en la oficina, me están ofreciendo una jefatura. - Celia - Ah, pues como quieras, total que yo permanezco aquí encerrada Oscar, cuando vino la última vez, me dejó 100 pesos para mis medicinas y su hija Carmen, ya se va a graduar de profesora. Que tal si no oyeran mis consejos.

- Ignacio- Mamá, tú nunca dejas que te cuente mis cosas, pareciera que no te importan. -Celia- Cómo te atreves a decirme eso, si yo diariamente, le pido a Dios por todos ustedes, Por Oscar, Patricia, Lucero, Alicia, ah, y no vayas a creer que por ti no lo hago. -Ignacio- La gelatina que le traje el lunes te la mando mi esposa Lala, ella no pudo venir a visitarte, vendrá el Domingo.
- Celia- Lucero también me dijo que vendrá el domingo y que me llevará a comer.
- Ignacio - Entonces le diré a Lala que mejor venga el sábado. -Celia-Ay, ya te molestaste, pues como quieras. Oye, cuando te hable Patricia para pedirte prestado tu carro, no se lo vayas a negar, recuerda que es tu hermana y debes de ser condescendiente.

Ignacio se despide de su madre y, al salir del asilo, le comenta a la trabajadora social — sea como sea, es mi madre — yo primero tuve madre que cualquier otra cosa. En este ejemplo podemos observar la intensa búsqueda de Ignacio por recibir afecto de su madre y el insistente rechazo de esta. Cuando Ignacio comenta — sea como sea es mi madre” y primero tuve madre que cualquier otra cosa, nos sugiere que la búsqueda por satisfacer las carencias afectivas, se transforman en un imperativo incluso de raíces biológicas. Sin embargo, con frecuencia esa búsqueda afectiva resulta infructuosa y los hijos, desde temprana edad, terminan por decepcionarse y pronto dejan de insistir en su estéril afán de ser queridos, lo que los lleva a la actitud de indiferencia afectiva hacia sus familiares asilados. Esto es, los hijos asumen una actitud semejante a la de sus padres y, a manera de venganza, les ofrece el mismo trato. Adriana Corral, nacida en el Distrito Federal, Colonia Roma, en la calle de Tlaxcala 226, de 77 años de edad, durante sus 5 años en Asilo Mundet, solo ha recibido 16 visitas, el origen de su ingreso se remota a que su hijo no puede cuidarla, pues es invidente, de instrucción secundaria Edgardo, su único hijo. Cuando el la visita, lo hace en forma apresurada, acostumbra acercarse a su madre, besarle la frente con aparente afecto, pero parece no tolerarla ya que la esquiva, con cierto asco, De acuerdo con los informes de las enfermeras, Edgardo permanece en el Asilo, con reloj en mano, no más de 15 minutos. Pareciera que va mas a fuerzas, que por gusto, la pobre ancianita, lo besa, lo mimas, y sus lagrimitas se asoman cuando bruscamente, dice me voy.

Adriana, que fue actriz en su juventud, se divorció del padre de Edgardo cuando éste tenía 7 años de edad y se sabe que en aquel entonces, permanecía en su casa muchas horas solo y nunca fue adecuadamente atendido por su madre. El apego afectivo entre ellos, fue nulo, por lo tanto, es sumamente débil, casi inexistente, insignificante, por tal de manera totalmente obligatoria visita a su madre pero se observa, nulo el grado de amor, solo frialdad, compromiso, de ambas partes, Adriana se siente frente a otros menos, presenta grandes rasgos de baja de autoestima sobre todo cuando a Cholita la visitan 5 hijos y todos los días, le traen pequeños presentes, pero la envidia no es por eso sino por los gestos de amor que le dan.

Otro ejemplo es Jaime Aparicio, de 81 años de edad, nacido en México, Distrito Federal, en la calle de Tomatlán, número 66, Colonia Morelos y tiene 3

años de asilado. Asilo Mundet Tiene 3 hijos de su primer matrimonio y dos del segundo. Teresa de 34 años de edad es hija del primer matrimonio, no obstante que es monja, cuando lo visita, manifiesta un profundo rechazo y desprecio hacia su padre, a quien suele dirigirle reproches como los siguientes, " Papá, ya ves como estás terminando, solo y triste, de todos mis hermanos solo soy yo la que viene a verte y esto porque desde que me acerqué a Dios, —tú me perdonado." Si los hijos recibieron rechazo por parte de sus padres, tampoco ofrecen la respuesta afectiva que se esperaba y también responden con desprecio. Asimismo, podemos hablar de aquellos casos en donde los hijos, por guardar las apariencias, presentan ante los demás un trato cordial. Sin embargo, no faltara la ocasión en que se hagan evidentes los sentimientos de mutuo rechazo, que tal vez sean los auténticos sentimientos que se tienen.

Así sucede con Emma Godines, de 82 años de edad y un año y medio de asilada, en el Asilo Mundet, nacida en Cuernavaca, Morelos, en la calle de Jacaranda, número 226, quien nos dice: Mi hija, Ofelia, tiene mucho trabajo, con sus 4 hijos tiene suficiente, yo los quiero mucho pero la verdad es que con el maridito que le toco a la pobre, tiempo le hace falta, y todavía la pobre tiene que ingeniárselas para ver a esta pobre vieja. Martha otra de las hijas comentó →Yo quiero mucho a mamá, a todos ustedes les consta que a mi me preocupa mucho, y como no quererla si a ella le debo la vida, lástima que la pobrecita tenga tan mal carácter" Este tipo de relaciones familiares, solo en apariencia afectuosas, también se hacen evidentes, cuando se desea ingresar al anciano al asilo.

La anciana dice. En casa de mi hija ya no soporto estar, la verdad es que si no estoy loca pero viviendo con ella pronto lo voy a estar, todos mis nietecitos me dicen" Vieja Loca, y mi hija y su marido en lugar de corregirlos solo se ríen, pero seguro que si yo tuviera dinero esto no sería así.

Ustedes quieren ingresarme al Asilo dice la Madre... Ella solo calla, pero con un gesto falto de cualquier sentimiento dice la hija, mama piénselo un asilo puede cambiar la vida a todos.

En otras ocasiones, al anciano se le asila con el fin aparente de que solo sea temporalmente, mientras obtiene mejoría clínica de alguna enfermedad. Tal es el caso de Ricardo Patiño, de 76 años de edad, nacido en Acapulco, Guerrero, en calle Granada 7, Departamento 236, a quien se le ingresó al Asilo Mundet, por una regresión psicológica hasta el extremo de tener que llevarle los alimentos ala cama y dárselos en la boca. 6 años de asilado, Por su integración a la neo familia, que el asilo le ofrece, Ricardo se pudo recuperar. Cuando se les habló a los familiares de la alta del asilo, 12 meses después de su ingreso, su esposa e hijos expresaron lo siguiente: No es posible Papá esta muy bien en ese lugar, nosotros creemos que el no debe salir debe permanecer en ese lugar, mamá esta muy grande a penas se puede cuidar ella sola para poder cuidar a Papá, el aquí juega, se distrae platica con gente de su edad hay médicos que vigilan su salud, lo tratan muy bien, si nos lo llevamos recaerá.

Los familiares de Ricardo al principio de su ingreso, lo visitaban diariamente, después se hicieron más espaciadas las visitas. Al inicio tanto su esposa como a sus hijos se les notaba mucha preocupación e incluso, en ese entonces, una hija recibió tratamiento psicoterapéutico, pero cuando se les avisó de la alta de su padre, al año se les notaban ya muy estables emocionalmente incluso parecía ya no importarles tanto la suerte del padre, preferían que este se quedara ahí.

Daban la impresión de que terminaron por convencerse de que vivían mejor manteniendo alejando a su septuagenario padre. La realidad es que Ricardo siempre vivió cerca de su madre, descuidando su relación con su esposa e hijos.

Aún en los mejores casos, en donde la relación con el familiar anciano es buena y la necesidad de internarlo en un asilo se justifica por la constante, una vez que los familiares han aprendido a vivir sin el anciano, prefieren que continuara en el asilo antes que aceptarlo de nueva cuenta en casa y exponerse a vivir las molestas experiencias que ya habían dejado de suceder en el hogar.

Con la intención de encontrar pautas comunes con los familiares de los ancianos asilados se recurrió a las oficinas administrativas de un centro de asistencia para el anciano a recabar información, pudiendo comprobar la desagradable cifra de que en 20 días hábiles, se recibieron tan solo 220 solicitudes de ingreso de adultos mayores, repartidos de la siguiente manera:

- 1.- 89 ancianos se presentaron voluntariamente y sin ningún acompañante.
- 2.- En 57 casos, solo se presentaron los familiares del anciano, al que deseaban ingresar, en dos terceras partes de estos casos, los ancianos no estaban enterados de que serían asilados, (los llevan a la fuerza).
- 3.- 41 ancianos fueron acompañados por un familiar, una tercera parte no deseaban ingresar, otra tercera parte estaban indecisos y, la última tercera parte, aparentaban estar de acuerdo, viéndosele en la cara terror si decían algo, (amenazados).
- 4.- En 15 de los casos solo se presentó una amistad del anciano al que pretendían ingresar. En estos casos al parecer, el anciano estaba deseoso de ingresar, sin que se enterara la familia.
- 5.- 9 ancianos se hicieron acompañar de alguna amistad. la mitad de ellos tenían familia y, al parecer, solo querían recibir la información por alguna razón que no especificaron, seguramente. Quizás miedo simplemente.
- 6.- La edad en promedio fue de 66 años de edad en cambio cuando lo hicieron acompañados de algún familiar o amistad, la edad promedio fue de 75 años de edad, lo que es comprensible si tomamos en cuenta que a mayor edad más grandes serán sus limitaciones y más marcada su dependencia de otros. Asimismo, el doble de las solicitudes corresponde al Sexo femenino, lo que puede ser reflejo de varios factores posibles:

- 1.- Es conocida la mayor longevidad de la mujer respecto del hombre.
- 2.-Si bien la mujer madre mucho depende de la familia que ha formado, con frecuencia, ésta misma rechaza y prefiere deshacerse de ella internándola en un asilo.
- 3.-También ocurre que, por iniciativa de la mujer anciana, decida acudir a un asilo llevada por la soledad de la soltería, de la falta de apoyo familiar por viudez y todavía peor, porque las relaciones con sus allegados le resultan insoportables.

Por lo anterior, se hacen obvios los sentimientos encontrados en que se encuentran los familiares, he incluso las amistades, cuando deciden ingresar a su pariente anciano a un asilo. En nuestro medio, esta decisión es socialmente mal vista y suele interpretarse como una forma de rechazo abierto hacia el anciano. Parecería que la familia ya no lo soporta y quiere deshacerse de él. La experiencia nos demuestra que, con frecuencia, este rechazo existe y lo que la familia busca es precisamente deshacerse del anciano, a quien se ve como un estorbo, inútil, una carga económica, y cuando sufre demencia, también se transforma en un motivo de vergüenza, por lo que con más razón se prefiere llevarlo a un asilo. Sin embargo, ésta decisión no está exenta de vacilaciones y desacuerdos entre los mismos familiares, al grado de que alguno de ellos es el que finalmente asume la responsabilidad de la decisión y el resto permanece como espectador no comprometido, como cómplice no declarado o indiferente a lo que sucede

RAZONES POR LAS CUALES SE ASILA A UN ADULTO MAYOR.”

Estas, son las más comunes formas, de estarse peleando la estancia del abuelo, todos le huyen por las molestias que esto ocasiona.

Lo cruel es que ellos dieron todo por educarnos, jamás nos dieron la puerta, para bloquear su compromiso de cuidarnos, finalmente les dan la calle, el asilo, solo para acallar sus conciencia, presupuestando que el o ella estarán mejor ahí, por la compañía, por las terapias, por el médico de guardia, y si por ello tienen razón, pero el cariño, ese solo se encuentra en nuestros corazones.

Se comprueba que: en el asilo 1.- 89 ancianos se presentaron voluntariamente y sin ningún acompañante.

Por lo anterior, son comprensibles algunos de los reproches y reclamos que habitualmente se hacen entre los familiares.” Por tu culpa mi Mamá está en este cochino lugar”, tú que tienes más dinero que todos nosotros, deberías de llevar a tu casa en está navidad, —Doctor, disculpe, pero ya se lo dije muchas veces, yo soy el responsable porque firmé, pero todos mis demás hermanos también lo son por ser hijos de la misma madre, que ellos también asistan a las juntas —si mi padre se muere en este lugar, nunca te lo perdonaré, —Yo no tengo tiempo para

éstas juntitas, tú por ser la hermana menor deberías estar al pendiente de Papá,” Son muy mal agradecidos, tanto que los ayudó mi Papá, ni siquiera lo Visitan. —El conflicto a veces llega a tal extremo que surgen verdaderos dramas familiares para decidir quién de los hermanos firmará la responsiva del anciano cuando es internado en el asilo.

Hemos observado que el abandono total del anciano, por parte de su familia, es raro pero también es cierto que habitualmente visitan al anciano por compromiso y para “guardar apariencias” de tal suerte que, con el tiempo, las visitas serán más breves y se irán espaciando. Así el número de parientes que visitan a los asilados es cada vez menor, hasta que solo los más allegados acuden a verlos. Para los ancianos que no reciben visitas, el personal del asilo les busca amistades o una familia “adoptiva” que cumpla esa función. También, muchas personas de edad tienen pocos familiares. A veces no cuentan más que con uno. En otros casos ni siquiera le quedan amigos fuera del asilo.

En no raras ocasiones nos encontramos con familiares que comentan. —“¿ la verdad, doctor, no me llevo a mi Mamá a casa ni un solo día por miedo. La última Navidad que lo hice, no puede dormir tranquila, aunque le paso el pasador a la puerta de mi recámara, siempre vivo la sensación que tuve desde niña, que en cualquier momento entrará y me clavará un cuchillo.” Es en estos casos cuando se hace evidente que el alejamiento hacia el familiar anciano puede ser el resultado al miedo que se aprendió desde la más tierna infancia.

Este psicossíndrome nos ayuda a entender el poco conocimiento que se tiene de un asilo, ya que éste, cuando reúne las características de la neo familia a la que hemos hecho referencia, representa una mejor opción tanto como para el anciano como para la familia. Así también ilustra acerca de la medida en que el familiar sufre injustamente por haber ingresado a su familiar anciano a un asilo, pues la presión social para que no lo haga es muy fuerte y los sentimientos de culpa que se le crean no son tan fáciles de controlar.

Nos hemos enterado de casos extremos en que el internamiento de un anciano en un asilo es el resultado de un acto de vergüenza por parte de algún familiar resentido, como sucede con América Hilda campo manes negrete asilada desde hace 3 años, en el Asilo Mundet, con 98 años de edad actualmente vivía antes de ser asilada en sor Juana numero 345, colonia Estado de México ciudad Netzqualcoyotl, cuando fue a visitar al asilo a su madre, Hilda la hija la invitó a su madre a llevarla a pasear, y a que le cortaran su cabello en una estética, ocasión en la cual se dio el diálogo siguiente:

América.- Solo quiero que me corten las puntas

Hilda.- No, mamá, te verías muy fea, acuérdate como me lo cortabas cuando yo era niña, me hacías parecer un hombre. América.- Sí, pero yo estoy vieja y tú por ser mi hija, me debes obedecer.

Al regresar de la estética, América se presentó con un corte de cabello estilo militar, pero como era evidente predominando la imposición de la hija.

Que triste es ver en todos estos casos, que llegar a una edad mayor nos convierte el tiro al blanco de familiares, amigos y por añadidura, la propia sociedad que recrimina, no le hagas caso a tus jefes ya están rucos, están chocheando, fuera de onda, como se le vinieron los años encima no sabe que hacer con ellos, no le hagas caso a fin de cuentas es un viejo obstinado” Cuantas y cuantas expresiones como éstas todos hemos oído en contra de nuestros viejos, la sociedad moderna ha cambiado tanto, en sus modos de vida, costumbres, moda, religión, y parece ser que hay una gran pelea entre los adultos veteranos y las nuevas generaciones, por que no cambien las buenas costumbres, los valores humanos, y esa lucha solo causará a fin de cuentas que la juventud se imponga y por ende quede en el olvido total a nuestros viejos, recordemos que nuestros padres, pudieron tener muchos errores, para tratarnos, para educarnos, para amarnos, pero uno de hijo no debe de juzgar la actuación de los padres, nada tenemos que perdonarles pues no somos dioses, mas si que hay que perdonar, pues no existe una escuela para padres donde nos enseñen hacer padres perfectos., debemos aprender a no ser vengativos con quienes nos dieron el regalo mas privilegiado, –al vida”, el viejo es solo un estorbo, cuando deja de producir económicamente, y cuando se vuelve para la familia un estorbo al cual no se le puede acomodar en ningún lado.

La actitud familiar que es la primera ante la cual se enfrenta el viejo, es el primer enemigo con el cual tiene que luchar, pero en esta lucha el viejo es el perdedor por que termina en un asilo aun sin su consentimiento, atado a un nuevo mundo frío, vacío y con olor a muerte. Lo triste es que aquellos que un día los llevaste a la escuela, y cuidaste fielmente en el lecho de la enfermedad, que te quitaste la comida de la boca con tal de que vivieran mejor que como viviste tu, te entregan con la mayor tranquilidad y sin remordimientos en el Asilo pretextando un mundo mejor para ti. En esta serie de situaciones reales queda perfectamente en claro, que la sociedad y en si la familia, gravemente esta enfermándose de maldad, de crueldad, esta perdiendo el don real de ser un gran ser humano, ni siquiera podemos compararnos con los animales, pues ellos matan por instinto y por necesidad, los hombres nos matamos por maldad y ni los lazos de sangre nos detienen

¿A dónde dejar al abuelo?

1.- La pérdida de valor humano, hace que los hijos, ejecuten al viejo ante su indefenso ser, pues ahora será dependiente de los familiares parece pelota de ping-pong rodando de un familiar a otro y lo que es peor de hijo en hija, todos echándose a la pelotita, recriminándose entre ellos mismos sus obligaciones, más en ningún caso hemos podido ver que algún hijo, reciba a su padre con amor sincero, pues parece que tenemos lodo en el corazón. La protección para nuestros padres o parientes de la tercera edad, es un deber moral y de cariño, devolver con creces todo cuanto ellos en mayor o en menor escala nos dieron. Es un acto puro de amor y de reciprocidad. Sin embargo al no haber una cultura que nos enseñe amar y respetar a los viejos además de aprender a verlos con ojos de admiración, hará que ellos vivan con dignidad sus años, y no se

atormenten por haber envejecido. Tenemos que enseñar a las nuevas generaciones para llegar a esta etapa de la vida con satisfacción y no con encono y enojo no seamos veletas que nos movamos de acuerdo a las circunstancias, de acuerdo a nuestros rencores, de acuerdo ala ley del tali3n —Oj por Ojo y diente por diente”.

2.- Los hijos, nos encargamos de los padres siempre y cuando no afecten nuestras vidas, y nuestros hermanos compartan con nosotros las mismas obligaciones, —~~todos~~ coludos o todos rabones”.

3.-Los familiares, convierten al anciano en ayer humano y digno de amor, mas cuando los a3os se le vinieron sin carnaval ni comparsa, es un simple ser humano indefenso, atado alas circunstancias, que se le presentan hoy atado a los fierros de una silla de ruedas, invadido por alguna enfermedad t3pica de la edad estereoclerosis, diabetes-mellitus, artritis degenerativa, Alzheimer, falta de control de esf3nteres, ulceras varicosas, hipertensi3n arterial, etc., solo por mencionar las m3s frecuentes, imposibilitado de tomar una decisi3n ya que hoy su personalidad jur3dica incluso depender3 de aqu3llos, que por obligaci3n m3s que por amor dependa de sus familiares m3s cercanos.

4.-Todos, tratamos de acallar a la sociedad y a nuestra propia conciencia, nuestra falta de caridad y de sentimiento, engañ3ndonos, con que nuestro anciano, necesita con quien compartir di3logos, momentos, y se nos ocurre la salida f3cil, meter a nuestro ancianito a un asilo, con ello nos curamos en salud, haci3ndonos buenos, ante el mundo cuando sabemos que nuestras intensiones reales es deshacernos de un problema may3sculo, de un estorbo, de un compromiso. No podemos Olvidar que todos somos arquitectos de nuestros propios destinos, y que alg3n d3a seremos tratados de igual forma como tratamos a los progenitores de nuestras vidas, por nuestros propios hijos. Sin embargo no es el miedo a lo que nos pueda suceder, ni porque Dios castigue nuestros actos, es Amor sincero, el que nos piden nuestros adultos mayores ve3moslos con un poco de caridad, hagamos que olviden su soledad, pues tan solo son mendigos, de un poco de afecto, para poder morir como acto final del proceso de la vida. Nacer, Crecer, Reproducirse y finalmente Morir.

Como podemos apreciar es escalofriante, precisar esta etapa, con todos estos sucesos que desgastan la vida de cualquier ser humano, todos vamos a llegar a esta etapa, unos primero, otros despu3s, otros ya llegaron y muchos se nos han adelantado en el viaje de la muerte, todos debemos cumplir con nuestro proceso biol3gico humano, pero definitivamente, no debemos dejar los sentimientos, a3n lado, la vejez es una etapa maravillosa que revierte experiencia, sabidur3a, madurez, el cuerpo sigue existiendo, la piel que recubre al cuerpo solo es una c3scara que se arruga y marchita, —La belleza no dura toda la vida” —Juventud Divino tesoro” sin embargo hay otros que dicen que cuando la juventud se acaba, queda la belleza y la juventud del alma y del coraz3n.

No podemos generalizar, el cuando y el como, del cuando se es realmente viejo, sin embargo se tiene conceptualizado que se es parte de la tercera edad cuando se cumplen los 60 años cumplidos, antes de ello aunque sintamos que los años ya se nos echaron encima, no dudemos, en vivir jubilosamente, con fe sacándole partido a cada día que la vida nos regala. Los que aún no llegamos a esa etapa, respetemos, amemos, toleremos y protejamos a esos seres indefensos, que después de los 80 años vuelven a ser niños. "La vejez llega, y no hay forma de entorpecer la velocidad de su paso"

El tiempo cruel e inflexible avanza y no se detiene. Cuántas personas, a través de la historia, han buscado la clave de la eterna juventud, la negación de su decadencia física y psíquica. En contraste, es por todos conocido en la niñez se fantasea se juega a ser "ya soy grande" esto con el afán de parecerse a sus papas o a otras personas mayores. De esta manera surgen los comentarios como "vamos a jugar a los papas" "quiero ser tan grande y fuerte como mi papa" "yo me quiero pintar como mi mama", etc.

De igual forma, la mayoría de los adolescentes esperan con verdadero entusiasmo la edad de las ilusiones, los "Quince años", las famosas 15 primaveras concepto que expresan algunas personas ya mayores a la festejada. A esta edad, los jóvenes de ambos sexos se preocupan con especial esmero por su cuidado personal. Sus inquietudes personales variaran de acuerdo a las experiencias que hayan adquirido. De esta forma, habrá quienes deseen estudiar una carrera universitaria, otros desearán dejar de estudiar y trabajar para tener el embellecedor del mundo, "don dinero", y alcanzar una mejor situación económica. No faltarán quienes fantaseen con ser artistas o destacaran en algún deporte, pero también hay quienes, a esta tierna edad, ya sufren estragos de depresión crónica producto de experiencias infantiles desfavorables, como algunas jovencitas, que debido a su falta de experiencia y falta de orientación, inevitablemente meterán la pata y saldrán con el famoso domingo siete

ABSURDO

*"Déjame morir tranquilo,
No llores, es momento que encares tus remordimientos,
Donde estabas, cuando estaba sediento,
Cuando tenía hambre, cuando lloraba,
Cuando necesite de un poco de amor y compañía,
Es absurdo, que ahora llores tu, pues es tarde, ya he muerto."*

Laura Elisa Alarcón Aburto

1.3 LAZOS DE AMOR O CADENAS DE OBLIGACIÓN.

AMA A TUS PADRES COMO A TÍ MISMO, ALGUN DIA TENDRÁS LA RECOMPENSA

DESALIENTO

*Muertes desconocidas,
Se ocultan tras las paredes,
Siniestras de los asilos.*

*En los campos santos, no
Son todos los que están,
Ni tampoco,
Todos los que son.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

TIPOS DE VEJEZ:

en su medida, ya que todas las personas nacidas en la misma fecha comparten idéntica edad cronológica y forman una unidad de análisis social, la cohorte, utilizada frecuentemente por demógrafos y estudiosos de la vida social. La edad cronológica se agrupa en años, lustros, y décadas y se considera que todos los sujetos nacidos en el mismo año tienen la misma edad, así como son miembros de una misma cohorte los nacidos en un ámbito de uno a cinco años. La ventaja de la objetividad de la edad cronológica se trueca en inconveniente al comprobarse el impacto diferente del tiempo para cada persona, según como haya sido su forma

La vejez o la ancianidad: Del libro *Edad Madura ¿lo mejor de la vida?* de Marjorie Fiske, *La Psicología y tú*, Editorial Harper and Row Latinoamericana, S.A. DE CV., habla de que la gerontología social trata los fenómenos humanos asociados al hecho de envejecer, proceso inherente a toda persona, sin embargo, la vejez, como resultado del envejecimiento, se contempla vulgarmente como una realidad que afecta solo a una parte de la población. Los viejos se configuran como una categoría diferente e independiente del resto de la sociedad, separado como grupo con características comunes, pero lo curioso de esta diferenciación supone mayor separación del resto de la sociedad, que la experimentada por otros grupos sociales: niños, adultos, trabajadores de la industria o servicios, funcionarios, etc. La Vejez separa más del resto de los conciudadanos que otros atributos cronológicos o sociales, suscrita por las reacciones negativas y no resulta sólo una variable descriptiva de la condición

personal del sujeto, como apariencia física, el estado de salud, el sexo, etc. Mediante tres concepciones de ancianidad

VEJEZ FUNCIONAL: Corresponde a la utilización del término viejo como sinónimo de incapaz o limitado y refleja, la asimilación tradicional de vejez y sus limitaciones. Se trata de un concepto erróneo pues la vejez no representa necesariamente incapacidad y, por consiguiente, hay que luchar contra la idea de que el viejo no es funcionalmente limitado; aunque existen posibilidades de que lo sea la mayoría de la población anciana no se halla impedida a pesar de lo que pueda parecerle a la gente. La vejez humana origina reducciones de la capacidad funcional debilidad al transcurso del tiempo, como sucede con cualquier organismo vivo, pero tales limitaciones no le imposibilitan a desarrollar una vida plena, pues no solo vive de lo físico sino, sobre todo, en lo psíquico y en lo social. La vejez, como cualquier edad, posee su propia funcionalidad, al vivir la mayoría de los sujetos como personas normales dentro de la sociedad contemporánea. Las barreras a la funcionalidad de los ancianos son, con frecuencia, fruto de las deformaciones y mitos sobre la vejez más que el reflejo de deficiencias reales

VEJEZ, ETAPA VITAL: Esta concepción de la vejez resulta la más equilibrada y moderada y se basa en el reconocimiento de que el transcurso del tiempo produce efectos en la persona, la cual entra a una etapa distinta a las vividas previamente. Esta etapa posee una realidad propia y diferenciada de las anteriores, limitada únicamente por condiciones objetivas externas y por las subjetivas del propio individuo. La vejez constituye, según este punto de vista, un período semejante al de otras etapas vitales, como puede ser la niñez o la adolescencia, que son las más estudiadas por los científicos naturales y sociales.

Posee ciertas limitaciones para el sujeto que, con el paso del tiempo, se van agudizando, especialmente en los últimos años de la vida, pero tiene por otra parte, unos potenciales únicos y distintivos: Serenidad de juicio, experiencia, madurez vital, perspectiva de la historia personal y social, que pueden compensar, si se utilizan adecuadamente, las limitaciones de esta etapa de la vida.

El enfoque de la vejez como etapa vital se inserta en las modernas teorías y prácticas de la psicología del desarrollo humano, de la sociología de lo posible, del trabajo social integrador. Estas orientaciones científicas y profesionales, destacan la unicidad de la experiencia humana positiva vivida por cada persona, respetando su individualidad pero insertándose en una sociedad de grupos fortalecidos y potenciados por la aportación de cada sujeto. La vejez constituye una etapa más de la experiencia humana, dados unos mínimos de aptitud funcional y status socioeconómicos y por tanto puede y debe ser una fase positiva de desarrollo individual y social

Un enfoque objetivo de la vejez tendrá en cuenta el hecho cronológico del paso del tiempo, pero también el resto de las dimensiones de la persona. Conocer la edad cronológica pero también las condiciones psíquicas, económicas y sociales

de la persona, para que el juicio resultante refleje su totalidad y no sólo aquella dimensión que impresione más al observador. Para ello se requiere una mentalidad abierta superadora de prejuicios y actitudes negativas respecto a la ancianidad y considerar la edad no como algo determinante de las posibilidades vitales de una persona, sino como una variable más de las que condicionan su situación. No se pretende disminuir la importancia de la edad, sino solamente encuadrarla en su auténtica dimensión sobre el sujeto y debe de ser considerada objetivamente como cualquier otra variable sobre las que el sujeto no tiene influencia alguna: sexo, raza, lugar de nacimiento, familia de origen, etc. Y que la sociología denomina originarias o adscritas. Estas variables dan lugar al estatus adscrito, aquel sobre el cual el sujeto no tiene control, ya que le fue asignado por nacimiento, sin una participación o elección por su parte.

La voluntad del sujeto que crea nuevas condiciones para una sociedad establecida y nuevos roles que originan los status adquiridos; pero ello no supone ignorar que el tejido social se apoya también en la existencia de generaciones anteriores, las cuales proporcionan status adscritos a sus sucesores, fuente de continuidad social y de identidad personal.

La edad constituye una variable, objetiva y esencial pero no determinante de la condición del sujeto, ya que por sí sola nos dice muy poco, vista la diversidad existente entre los individuos. La variable edad debe ir acompañada, para una valoración integral de individuo, de otras variables originarias como sexo, raza, origen familiar y de variables adquiridas como educación, carrera profesional, status social, familia de orientación (matrimonio) etc. De esta forma se sustituye una valoración subjetiva y parcial de una visión integral de la persona..

Resulta ocioso justificar que la vejez interesa a un gran número de personas, tanto profesionales como meros ciudadanos, ya que es un tema continuamente debatido en congresos científicos, programas en los medios de comunicación y conversaciones privadas. A continuación se analizan algunas de las razones que explican el interés actual por la vejez.

Como podemos observar la ancianidad, no tiene una edad común en la que podamos decir que se ha llegado, esta depende de todas las condiciones antes mencionadas, pero la ancianidad, rebasa todo esto porque es una etapa, tan real, tan cierta que cambia totalmente los esquemas de la mente, dentro de la demografía, las personas mayores sobre el total de la población alcanza actualmente niveles superiores a cualquier otra época histórica. En los países desarrollados se sitúa en torno al 15% por ciento y con tendencia a un crecimiento superior al de cualquier otro sector de la población. Esta tendencia resulta única en nuestra época y los expertos están de acuerdo: el número de personas ancianas, sobre el total de la población aumentará en todos los países del mundo, dadas las mejoras del nivel de vida y la reducción de la tasa de natalidad. Los crecimientos serán mayores en los países desarrollados, con los que surgirán nuevas condiciones de vida que ya se prevén y preocupan.

EN LA ECONOMÍA: La principal preocupación se refiere al peso que sobre los recursos del país supondrá la existencia de una población pasiva no productiva. La

relación trabajadores jubilados- trabajadores activos, que en economías en expansión no ha interesado hasta el presente, se presenta como uno de los grandes interrogantes; son muchos los individuos que se preguntan si en el futuro se podrá mantener el nivel de la vida de los jubilados. La reducción de la edad de jubilación y la prolongación de la educación obligatoria es un hecho en todos los países y cada vez existen menos trabajadores productivos en la economía y mayor proporción de población pasiva: estudiantes y jubilados los cuales reciben sus rentas y pensiones del trabajo de los activos. Las respuestas son equivalentes, etc. Sin embargo, económicamente parece inevitablemente que la población activa del futuro sostendrá sobre sus espaldas mayores responsabilidades que las generaciones actuales.

EN LA POLÍTICA: La preocupación económica, en un sistema democrático, su traducción es política, ya que influye en la opinión pública y en las decisiones de los responsables políticos que buscan el apoyo de los electores diseñando programas de acuerdo con las preferencias de los votantes. Los políticos actuales, se hallen en el poder o en la oposición, no dan respuestas sólidas al creciente electorado de edad. Y ello no resulta sorprendente, ya que los propios científicos sociales, que deberían tener ideas claras respecto, aún están debatiendo conceptos básicos sobre el papel de la ancianidad en la sociedad contemporánea.

Cualquier político de un país desarrollado que examine someramente a sus electores sabrá que debe prestar atención a las personas arias, pues componen una parte creciente de los votantes. La respuesta a esta realidad de los ancianos en aumento es contradictoria y vacilante: los recursos son siempre escasos y las necesidades ilimitadas.

Todo político sabe que cualquier programa nada vale sino cuenta con el apoyo de la opinión pública y de ahí el interés en auscultarla continuamente. Esta opinión pública se halla actualmente sensibilizada respecto de la ancianidad, tema frecuente en los medios de comunicación, y por otra parte cualquier ciudadano tiene relación con personas arias o piensa en su futuro cuando alcance dicha edad. Sin embargo, a pesar de todas las políticas aprobadas, programas desarrollados y presupuestos asignados, la ancianidad sigue siendo por su novedad una asignatura pendiente para todos los países del mundo. En las naciones desarrolladas los niveles de asistencia material son relativamente satisfactorios pero siguen existiendo necesidades psíquicas y sociales: soledad, marginación, abandono, etc. En las naciones en vías de desarrollo, las demandas son de asistencia en necesidades primarias, mientras que los problemas sociales parecen ser comparativamente menores. La ancianidad aparece con frecuencia en los medios de comunicación en casos periodísticos: abandono, abuso, delito, conducta extravagante, etc. Pero falta un tratamiento técnico del tema. La única solución consiste en que los propios interesados y sus familiares presionen a los políticos para que aumenten la acción efectiva en esta área. La acción política debe basarse, para ser efectiva, en los datos e investigaciones de la ciencia y no en rentabilidad electoral de medidas a corto plazo, pero para ello se necesitan votantes responsables que sepan diferenciar en los programas políticos entre logro coyuntural y un cambio profundo a largo plazo.

Resulta útil destacar los grandes temas de ancianidad, antes de estudiar los detalles, ya que, en caso contrario, los árboles del análisis nos impedirán ver el bosque del conjunto. Al estudiar la ancianidad, como otros temas sociales, abunda la confusión entre hechos científicos y mitos de la opinión pública. Al ser la ancianidad y sus consecuencias un tema tan común para cualquier ciudadano y airearse periódicamente en los medios de comunicación, se fomenta que los particulares formen sus propias ideas sobre la ancianidad, sin mayor bagaje que dicha información periodística. Los mensajes se hallan deformados por los intereses que rigen la selección de noticias y por el desconocimiento de los auténticos hechos.

Se comparan, a continuación, concepciones erróneas sobre la vejez, abundantes en los medios de comunicación y en las opiniones de los ciudadanos, con los datos obtenidos en las investigaciones gerontológicas de las ciencias naturales y sociales. Las observaciones que siguen reflejan el estado de la gerontología social, a principios de la década de los noventa.

Sin embargo, algunos de los grandes temas de la investigación sobre la vejez siguen hoy como ayer sin revolverse y sus preguntas intrigando a la comunidad científica:

¿Por qué envejecen los tejidos del organismo?

¿Por qué se reducen los ritmos vitales?

¿Cuáles son los factores fundamentales de adaptación de la personalidad a un envejecimiento saludable?

¿Por qué unos ancianos prefieren la integración y otros la segregación del resto de la sociedad?

¿Cómo elaborar un rol social satisfactorio para el anciano y para el resto de la sociedad?

¿Cómo puede una Economía de producción y consumo mantener el nivel de la vida adecuado de los ciudadanos no productivos?

Existe multitud de resultados de investigaciones de ciencias naturales y sociales, pero no se han conseguido datos para establecer respuestas basadas en teorías globales. Además, aparecen nuevos cuadros patológicos (demencias seniles, enfermedad de Alzheimer) y conceptos sobre la vida social (teoría del desacoplamiento) sin que el volumen de conocimientos resuelva las nuevas preguntas a un ritmo satisfactorio. A medida que se conocen más los distintos factores que configuran el envejecimiento, mayores interrogantes se plantean y aparecen nuevas patologías individuales y sociales peculiares al fin del segundo milenio, y para las que no se posee un marco de referencia histórico. A continuación se detallan tres aspectos conflictivos de la ancianidad actualmente: definición de, actitudes y etapa vital, y en cada uno se enuncia el mito habitual y el hecho objetivo que lo contradice y modifica.

MITO: La ancianidad comienza a los sesenta y cinco años.

HECHO. La ancianidad no comienza a una edad cronológica uniforme sino individualizada.

El considerar anciano a toda persona de más de sesenta y cinco años tiene una explicación arbitraria y poco racional.

Los sesenta y cinco años constituyen en muchos países la frontera de la jubilación, pero lo que fue la política social progresiva de protección a la vejez se ha vuelto hoy en contra de los trabajadores, reconociéndose que los topes cronológicos al derecho

del trabajador infringen derechos esenciales de la persona de sesenta y cinco años en la que puedan desempeñar perfectamente un trabajo.

El Tribunal Constitucional español declaró por sentencia del 2 de julio de 1981 la inconstitucionalidad, en el trabajo por cuenta ajena, de la jubilación forzosa a los sesenta y nueve años, expresada en el Estatuto de trabajadores, aunque admite que se puede limitar el derecho del trabajo por la edad en dos casos; política de empleo del gobierno y pacto de jubilación forzosa por convenio colectivo.

En 1986 el Tribunal Supremo de los Estados Unidos declaraba inconstitucional la obligatoriedad de la jubilación por causa de la edad y en otros países se planteaba situaciones parecidas. El derecho de la persona al trabajo, cualquiera que sea su edad, tiene antecedente en las repetidas declaraciones de los gerontólogos, de la edad natural no constituyen un criterio objetivo y válido para identificar la capacidad vital de la persona. Lo que en otra época fuera una medida de protección social del trabajador por las duras condiciones del trabajo físico y su agotamiento a los sesenta y cinco años, con pocos años de vida como jubilado, ha cambiado debido a la mejora del trabajo y prolongación de la esperanza de vida.

La definición de la vejez a través de la edad cronológica ha dejado paso a una concepción individualizada de lo que supone ser persona mayor a los finales del siglo xx. Actualmente, aparte de la edad, cuentan otras características personales como el estado físico enfermedades, historia personal y profesional, equilibrio familiar y social, de tal forma que se valora a la persona en su complejidad y no solo por una variable histórica, importante, pero no determinante de la capacidad vital individual. La psicología del trabajo, responsable de la valoración y selección de personal, ha utilizado con frecuencia la edad cronológica pero actualmente reconoce científica y prácticamente que las personas mayores de sesenta y cinco años pueden ser excelentes trabajadores, siempre que la tarea desempeñada sea proporcionada a sus aptitudes y posibilidades.

APTITUDES, MITOS Y REALIDADES.

Mito: Los ancianos se hallan limitados en sus aptitudes.

Hechos: Los ancianos poseen muchas cualidades

Lo dicho parece un replanteamiento del viejo problema de la psicología elemental: ejemplo, se presenta a dos personas, una botella con líquido hasta la mitad, el observador optimista opina que está medio llena y el pesimista medio vacía. ¿Quién tiene la razón? Los dos, pues ambos opinan subjetivamente respecto de un hecho. Lo mismo sucede con la ancianidad; si se consideran las facultades residuales y posibilidades vitales la situación varía. Intentar huir de ambos extremos y reflejar objetivamente la situación de los ancianos respecto a limitaciones y posibilidades.

-APTITUDES BIOLÓGICAS: Son aquellas consideradas con el organismo humano, como el de otros animales, el experimentar de diversas formas el proceso de envejecimiento; en donde los tejidos pierden flexibilidad y la capacidad de recuperación, los órganos y sistemas reducen la velocidad y calidad de sus funciones, y el ritmo vital se atenúa de diversas formas a partir del fin de la adolescencia. El envejecimiento existe pero no es una enfermedad ni tiene que ser limitante. La vejez es una etapa de la vida que puede ser tan sana como las otras, pues si los órganos y tejidos están afectados por el paso del tiempo, se puede diseñar un papel social con menores tensiones que permitan vivir de acuerdo con las menores posibilidades vitales y dejar las tareas físicas más exigentes a las generaciones jóvenes.

La vejez tiene potenciales propios y comporta una relación peculiar del organismo con el medio, siempre que a este organismo se le efectúen demandas congruentes con su nivel de aptitud funcional. Lo perjudicial del presente sistema de valoración de aptitudes vitales se debe a que se ha diseñado para una población joven trabajadora, con plena capacidad funcional física, representativa de las necesidades que poseía de la industria tradicional del siglo XIX y principios del siglo XX que requería una aportación sustancial del esfuerzo físico. Esto ha cambiado con la revolución informática y electrónica aplicada a los procesos industriales en los que el esfuerzo físico ha perdido importancia y lo que se requiere es otro tipo de facultades. Lo que le sucede al anciano curre también en nuestra sociedad al incapacitado funcionalmente, minusválido físico, mujer embarazada y cualquier persona que haya visto reducido su capacidad funcional y se mide en el lugar del trabajo con el trabajador joven en plenitud de aptitudes físicas. Los ancianos tienen limitaciones biológicas pero también muchas más posibilidades que las divulgadas por los estereotipos.

-APTITUDES PSÍQUICAS: Las limitaciones psíquicas de los ancianos se han reflejado tradicionalmente en etiquetas poco demostradas científicamente y basadas en el prejuicio popular de la pérdida acelerada de las facultades mentales o modelo deficitario. A nivel cognoscitivo se ha demostrado que la pérdida global de la memoria, por ejemplo, no es mucho mayor que a otras edades por medio de ejercicios y técnicas. La inteligencia no sólo no disminuye, sino que puede aumentar si se proporcionan en su momento oportunidades para ejercitarla. La capacidad de aprendizaje en el pasado se consideraba inexistente, pero actualmente gracias a las escuelas de adultos, el aprendizaje de nuevos oficios después de la jubilación y procesos de reciclaje industrial, se ha comprobado que los ancianos pueden aprender con facilidad y que su motivación resulta con frecuencia superior a la de las generaciones jóvenes.

La personalidad del anciano ha sido frecuentemente debatida en los medios de comunicación con estereotipos precedentes del refranero popular de la literatura, más que de conocimientos científicos. Las figuras literarias de la bruja perversa y el abuelo cascarrabias, influyen más en las actitudes colectivas que la realidad de la ancianidad como etapa vital con posibilidades y, por supuesto, limitaciones. Los resultados de las últimas investigaciones confirman la teoría de la consistencia de la personalidad, según la cual los ancianos sanos, es decir la mayoría, mantienen en sus últimos años las características de la personalidad que tenían durante la madurez y que el medio

ambiente les facilita. Al refrán genio y figura hasta la sepultura, habría que añadir: según el medio ambiente, confirmando lo que la ciencia descubre. En los estudios más recientes se comprueba la influencia del medio social sobre la personalidad del anciano. Los ancianos exhibirán la personalidad que el medio les permitía, siendo negativos si no se les acoge y siendo positivos cuando encuentren un ambiente propicio.

-APTITUDES SOCIALES: Los demás pesan en la configuración social del rol del anciano que reacciona favorable o desfavorablemente según los estímulos del medio social. En una sociedad imbuida por los valores de la juventud: belleza, poder económico, etc. El anciano carece de ellos, y de ahí la marginación que sufre. La jubilación no sólo es una ruptura con los medios económicos de la comunidad, sino con los sociales, en la medida en que el trabajo origina status. Sería necesario rediseñar los criterios de asignación de status. Sería necesario rediseñar los criterios de asignación de status en la sociedad, ya que mientras se mantengan los actuales valores basados en el poder material y político, conseguidos a través de la acción, los ancianos no tienen muchas posibilidades de alcanzar un status elevado.

Otro mito social se refiere a la limitación del anciano en su capacidad de relación. Las estadísticas muestran la mayoría de la población anciana en países occidentales se halla regularmente integrada en la sociedad y tan sólo una minoría declara al hallarse marginada. Cuando las tasas de desempleos y marginación para otras edades son más elevadas, sorprende la insistencia en la marginación del anciano como tema habitual. Respecto a su capacidad para una vida independiente, en ningún país occidental la tasa de ancianos viviendo en instituciones supera el 10 por ciento. Todo ello no supone que la situación social de anciano en la sociedad contemporánea sea ideal, pues siguen existiendo limitaciones, pero debidas más a las barreras impuestas por la sociedad que las originadas en el propio anciano. Se requiere rediseñar el rol social de la persona mayor y reconocer que constituye un recurso de la comunidad y que, como tal, puede y debe ser utilizado.

Para finalizar el mito de la ancianidad limitada en donde el adulto mayor podrá ocupar puestos que no requieran velocidad elevada; esto es una expectativa que puede aplicarse con numerosas personas que necesitan compañía les servirá de terapia ocupacional, etc. Finalmente decir que la vejez, rescata al pasado, y envuelve al presente como prueba fehaciente de lo que fue, no podemos ni debemos, acusar a nuestra vejez, por cambios que solo dependen del tiempo, y del cuerpo humano, la sociedad resulta insultante e inquisidora, pero la base de la sociedad la familia debería cambiar ese pensamiento de insulto, agresión y de reproche para nuestros adultos mayores por ello debemos de luchar sus familiares por el bienestar de nuestros viejos, es más que lo justo y necesario pues ni la inclemencia, ni la falta de recursos económicos, ni la falta de paciencia, ni el miedo, ni la vergüenza son motivos suficientes para abandonar a nuestros parientes, al olvido y crueldad de la soledad, sin embargo para ellos cuando a falta de familiares, y de sociedad seguro que el asilo es el recurso final que existe para aquellos seres indefensos que necesitan que en la última etapa de la vida les echemos la mano para que nos demuestren, que siguen vivos y tan productivos como cualquiera todo es cuestión de ayudarlos a que lo demuestren, con nuestra confianza y fe en ellos..

SED, EN EL DESIERTO.

Agua para el sediento, pan para el hambriento,

*Descanso para el fatigado, pero amor para el necesitado
Se gentil, con quién sin dudas te dio la vida, y después
te meció en tu cuna, cuidado de ti, en la salud y curo con.
Amor y mesura todas tus enfermedades.*

*Abre tus brazos, ahora que tus viejos ya tienen el paso
Cansado, y el pelo cano, Su seño fruncido y su cutis maltratado, como consecuencia
De los estragos del tiempo.*

*Tu que tienes a tus viejos, Cuídalos, ámalos, con el mismo cariño que te dieron de niño
Si no te lo dieron, no los recrimines, ámalos, y no pagues con desprecio su amor y devoción,
demuestra tu gratitud sin enjuiciar sus actos. Perdona, y vive sin sentirte mal por no ser
Amado, pues te regalaron el privilegio, mas grande, la vida.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

1.4 AL PERDER LA JUVENTUD, SE PIERDE EL DESEO DE VIVIR.

LA HUMANIDAD SE VE VENCIDA ANTE EL COMPLEJO DE LA ARRUGA

NO HAY DUDA, ESTOY VIEJO

*“Estoy triste, ayer me di cuenta que, ya soy un viejo”,
¿No hagas caso, en verdad estaré chocheando?
De pronto me miré en el espejo, este no miente,
Es verdad todos los años se me vinieron encima
Lo triste es que me di cuenta, de las burlas hirientes
De la gente que me hicieron con horror, ver mi realidad.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

PSICOSÍNDROME DEL VIEJAZO.

(De Alejandro Sosa Eutimio Vera Alcocer “¿Que hago con mis abuelos?”,
Editorial Pax México, Págs. 170-175.

Senecto, senescente, anciano, viejo, ruco, chocho, estos diferentes sinónimos que, para fines prácticos, denotan que el individuo ya alcanzó una edad cronológica mayor a los 60 o 65 años, independientemente de las condiciones físicas y mentales en que se encuentre.

Por lo general, quienes reciben esos calificativos suelen sentirse ofendidos, pues de una manera u otra resultan ser tormentos para sus oídos, pues representa el hecho de que la plenitud de la vida ha pasado, acercándose su ocaso.

El viejazo se refiere a un estado anímico depresivo que se presenta cuando un individuo percibe, piensa, actúa o siente en forma deficiente, en contraste a como antes lo solía ser. Los cambios que avisan el inicio de la decrepitud, y deterioro en las funciones físicas y mentales.

Claro está que el viejazo no tiene edad precisa para manifestarse pues muchas veces, depende de las actividades a las que se dedique la persona. Así por ejemplo. Un joven deportista, que después de haber conocido el éxito, comienza a tener fracasos y disminución de las habilidades por las cuales logró sobresalir, puede decirse que ha dado el viejazo deportivo. En contraste, un anciano de 80 años de edad y en óptimas condiciones de salud, quién por el temor surgido a partir de una caída sin mayores consecuencias, ha dado el viejazo, cuando deja de realizar actividades que aún pueden efectuar con relativa facilidad, pero este sufre de miedo de repetir dicha experiencia traumática, entonces —~~se~~ vienen los años encima”. Obvio es que ambos ejemplos aparece un estado depresivo de diversa intensidad, de mejor pronóstico en el joven deportista puesto que cuenta con todos los elementos favorables- que su misma juventud le otorga- para poder enmendar, recuperar, aprender o desaprender hábitos que le ocasionen sufrimientos existenciales, en comparación con la persona anciana, en quien los efectos del tiempo representan el mayor obstáculo a vencer.

Existe toda una gama de posibilidades que hace sentir a los individuos que su mejor época ha pasado. Así tenemos aparición de canas, arrugas, obesidad, calvicie, pérdida o disminución de la agudeza visual de los órganos, de los sentidos, trastornos de locomoción cese de la menstruación en la mujer y cambios hormonales que le acompañan, disminución del interés sexual, alteración de las facultades intelectuales, matrimonio y separación de los hijos, época casadera, vencida, divorcios, viudez, jubilaciones, enfermedades incapacitan o limitantes, pérdida de algún ser significativo, falta de solvencia económica mínima necesaria, ausencia de logros laborales, expectativas y fantasías no realizadas, entre otras muchas posibilidades que varían de acuerdo al sexo, edad, de aparición y Especialmente al grado de importancia que el individuo le otorgue.

Es un hecho de observación común que desde muy joven la mujer se preocupa por verse joven y bonita, por no parecer de mayor edad, por no envejecer eventualmente, por no dar el viejazo, el cual, aparte del incidente limitante que haya hecho sentir vieja a la persona, también hace que se acompañe de cambios de actitud con sigio misma. De tal manera que ahora descuida su físico, su arreglo personal, se conduce menos optimista, alegre y entusiasta, exagera sus limitaciones. Sus metas, si es que tiene algunas, son menos ambiciosas, se van abandonando paulatinamente e irremediamente, todos estos elementos propios de un estado depresivo, que además se injerta en una persona con limitaciones físicas y mentales propias de su edad. Con depresión se auto abandonan y dan el viejazo, sin depresión habrá todas las limitaciones que se quieran pero no habrá viejazo. Son importantes para la mujer la capacidad reproductora, su rendimiento intelectual, su eficiencia física, su lucidez mental y, por supuesto, su atractivo físico.

El sexo masculino también cuida su apariencia física y tendrá sus propios determinantes para dar el vejez, sobre todo en lo que se refiere a su capacidad como proveedor económico, su rendimiento intelectual, su fuerza y su aspecto físico.

El vejez en algunos casos puede ser de utilidad clínica. Se puede ver aflorar cuadros de demencia que habían permanecido enmascarados, tal cual lo ejemplifica Teresa Juárez asilada desde hace 4 años, hoy por hoy ocupa un lugar cerca de los adultos mayores con demencia, de 73 años de edad, de instrucción primaria se dedica al hogar con domicilio en calle Guairas no. 5678 Tlalpan, inmediatamente que su hija menor contrajera nupcias y se fuera a radicar a otra ciudad, presentó cambios importantes de relación interpersonal, así como de trastornos en sus hábitos dietéticos e higiénicos. Estos cambios corresponden al vejez. A los 8 meses de la boda de su hija su diagnóstico médico fue de demencia. Era evidente en Teresa, el impacto de la depresión que le causó el alejamiento de su hija, para que diera el vejez.

En otras personas el vejez cumple otras funciones, como en el caso de Felipe Martínez Nieto, asilado desde hace 4 años, Asilo Mundet, médico jubilado del Instituto Mexicano del Seguro Social de 74 años de edad, lleva una vida activa, y quien aún practica la medicina privada, médico vive en las calles de Reforma 56 col. Centro en la ciudad de León Guanajuato. Comenta, el Dr. Felipe Martínez Nieto a Gerardo su colega suyo de 34 años de edad, —Estoy muy triste, el día de ayer me di cuenta que ya estoy viejo, no pude realizar mis ejercicios como acostumbro—. Felipe cotidianamente realiza ejercicios físicos, que antes le eran fáciles de practicar, puesto que es un hábito rutinario, ahora ese mismo ejercicio lo lleva a un estado de agotamiento profundo. En este caso, el vejez más el estado anímico depresivo de Felipe, cumple una función destructiva que repercute duramente y por ello como defensa psicológica oportuna, habrá de frenar los excesos físicos de Felipe, argumentando que no es lo mismo —20 años antes que 20 después, es verdad que la vejez tiene que traer consigo sensatez, para saber que no se nos impide el ejercicio, al contrario pero este debe de estar bien administrado para obtener un buen rendimiento que ayude y no que perjudique, el como doctor lo sabe pero, no quiere aceptar la derrota de su vejez y en vez de vivirla dignamente y sin complejos, se oculta mintiéndose a si mismo haciéndose daño a su equilibrio físico y emocional.

También cuando existen acontecimientos físicos y mentales obligados, como consecuencia del vejez que en este caso resulto ser —moderador—, como lo demuestra Enrique Patiño Barriga, de 61 años de edad, Asilado en el recinto Mundet, desde hace 3 años, de domicilio particular en calle de madrugada manzana 14 interior 22 Ciudad Neza este caso comienza con posterioridad a la jubilación, se vio sumergido en un cuadro depresivo durante 2 meses, hasta que volvió a encontrar un nuevo trabajo, que vino a hacer la medicina que lo saco adelante del vejez temporal, el trabajo, y el sentirse útil lograron su pronta

recuperación, tan pronto como reinició sus actividades laborales, el nos dice que para él fue como —tomar su segundo aire”.

Este Psicosisíndrome nos ilustra cómo el viejazo no sólo obedece a las consignas sociales respecto de lo que espera del rendimiento físico y mental de una persona, sino, de mayor importancia, su función resulta una alarma biológica para corregir, en muchos casos, pautas de conducta que amenazan con romper el equilibrio físico y psíquico del individuo.

La crisis de los 30, de los 40, la menopausia y la andropausia son etapas previas al indeseable y perfectamente evitable psicosisíndrome del viejazo.

Se supone que la infancia, la adolescencia y la juventud, por sí mismas, deben de ser vividas con toda alegría, dándose por descartado que durante esas etapas se deben tener las fuerzas suficientes para —no, sufrir” los estragos de la vida, los cuales están reservados precisamente para la gente adulta, dejar esos lamentos para cuando realmente estés —viejo”, solemos escuchar, siempre que el ser humano tiene la suficiente capacidad para sentir, aun desde su vida intrauterina— las diferentes emociones que en su entorno le ofrecen las emociones que cuando son adecuadas, como la alegría o el amor, serán propicias para un desarrollo, pero si por el contrario, se le rodea desde su más tierna infancia de rechazo, de tristeza, enfermedades, odios, entre otras, formarán el inicio de una personalidad depresiva, que de no ser atendida oportunamente, mostrará sus lamentables consecuencias en etapas posteriores de la existencia

Es precisamente en los estados depresivos crónicos, como también en las enfermedades graves e incurables, como son las malformaciones congénitas irreparables, las limitaciones físicas, las deficiencias mentales, en los accidentes que dejan secuelas físicas o mentales irreparables, los estados de miseria, en los presos con largas cadenas, y las enfermedades hereditarias graves, entre otros muchos padecimientos, que hacen perder el control y hasta preferir mejor morir que enfrentar este tipo de problemas pues se considera que no es vida, vivir así diciendo así mismo en calidad de reproche personal, —Esa será la voluntad de dios y mi cruz” estos son los comentarios emitidos por quienes comparten la opinión de que, situándose en las condiciones anteriores, sería como estar —muerto en vida”. Sin embargo, lo que para uno sería el peor de los castigos recibido, para otros, bien podría significar un reto.

En realidad, podríamos encontrar tantos grupos de —muertos en vida”, como grupos que luchan incansablemente por parar de sufrir. Pero todo depende de la ayuda Mental y moral que se les proporcione con la finalidad, de tener una vida más digna, como consuelo para muchos que viven de la caridad emocional de otros, pero que sin duda en la actualidad para este tipo de casos es difícil que suceda. Dependen por completo, de la caridad de otros y a veces la sobre vivencia depende, de la batalla del mas poderoso. Estos ancianos suelen compartir algunas de las siguientes características: son mayores de 85 años y predomina el sexo femenino, casi todo el día duermen o dormitan y solo medio despiertan cuando se les estimula para comer o bañarse.

En otros casos pueden permanecer en un estado de coma, permanecen en la posición que se les coloque, ya que han perdido todos o la mayor parte de sus movimientos voluntarios, motivo por el cual se presentan úlceras en la piel, padecen de demencia profunda, tienen pérdida completa del control de esfínteres, en comparación con otros tipos de ancianos, pueden soportar largos períodos de inanición y hay que insistirles en las papillas o licuados, colocándoles en la lengua, para estimularles el reflejo de la deglución, por lo mismo, con frecuencia se hace necesario alimentarlos por medio de sonda gástrica.

La comunicación verbal y no verbal de estos ancianos se complica por sus monótonas posturas, a veces solo gesticulan o emiten simplemente gemidos. La mayoría no tiene familiares o fueron abandonados por éstos, presentan pérdida de peso significativa y graves deformaciones músculo- esqueléticas. Esta situación hace que se tengan más opciones de sobrevivir y de mejorar en un asilo que con sus propios familiares, si es que los tienen, la mayoría de estos ancianos no tienen descendencia.

Suelen desarrollar resistencia a las infecciones y enfermedades oportunistas, como sucedió con María del Refugio, de 92 años de edad y quien desde su ingreso al asilo Mundet, hace 5 años, llegó con las piernas amputadas, secuelas de la enfermedad de "derrame cerebral" que le impedía hablar, pérdida completa de visión y de audición entre muchos otros más problemas su domicilio queda en el anonimato, para defender su identidad.

Durante el último año se ha recuperado de cuatro severos cuadros Bronquitis, tres de gastroenteritis infecciosa, ha presentado dos sangrados de tubo digestivo alto esófago y estómago, pérdida considerable de peso y un infarto silencioso del miocardio. Durante los últimos días ha mostrado mejoría clínica de un probable segundo ataque cerebral trombo embólico. No tiene familiar alguno. Por su afán de vivir, el personal la llama "María del refugio la poderosa". Muchos comentan sobre aquellas personas, de cualquier edad, que encontrándose en agonía no se permiten morir, y que sin embargo, según lo manifiestan los mismos familiares, solo esperan la presencia de determinada persona, ya sea, para decirles algo, mirarlos, tocarlos, o solo para sentir su presencia, de ahí la socorrida frase "afin ya descansó", en alusión a que de esta manera, se permitió morir en paz espiritual.

Entonces existe algo, que a este grupo de ancianos los motiva a aferrarse a la vida, ya que por un lado, muchas veces se encuentran en un verdadero estado vegetativo y, por otro, insisten en seguir viviendo ¡qué paradoja!

Así como el niño primero siente antes de aprender a razonar, el anciano aun perdiendo la capacidad de razonar, conserva el sentir de las emociones. Lo que hace suponer que esta tenacidad por vivir, bien podría ser una necesidad biológica por continuar recibiendo muestras afectivas de quienes lo atienden, sensaciones experimentadas la mayor de las veces por vez primera.

Aprendemos a vivir, también podemos hacerlo a bien morir, y si es así, los mismos recursos etnológicos individuales no nos permitirán llegar hasta las más lamentables condiciones de vida, tan solo por recibir alguna forma de limosna o dádiva afectiva.

EL VIEJAZO Y LA DEPRESION: UN PROBLEMA FRECUENTE EN LA VEJEZ.

(CLÍNICAS DEL HOSPITAL GENERAL DE MÉXICO, GERIATRÍA)

La depresión es uno de los padecimientos más frecuentes en el anciano y al igual que los problemas del delirium, pocas veces identificado. La incidencia y prevalecía son muy altas y podemos mencionar sin temor a equivocarnos, que cerca de la mitad de los adultos mayores cursan con depresión, en gran parte secundaria al mismo proceso del envejecimiento, con disminución significativa de los neuro-transmisores en especial la serotonina, que nos explica muchas manifestaciones clínicas de la depresión en el anciano cerca del 27%, de los deprimidos, cursan con incapacidad social grave no pueden llevar una vida familiar adecuada.

Lo más grave del problema, es que ocultan los síntomas por temor, a que sean considerados como simuladores, o se les considere, deteriorados o inservibles.

De acuerdo con Finch, gran médico de los Estados Unidos, encargado de importantes estudios acerca de la geriatría. Dice que : Los viejos con depresión refieren constantemente sentimiento de inutilidad, con pérdida de interés y falta de esperanza en el futuro, descenso del estado de ánimo, de la vitalidad, cansancio exagerado, pérdida del interés por las cosas, de la concentración y de la capacidad de disfrutar las cosas. Puede estar ausente el humor depresivo, pérdida de subjetiva de la minoría que puede simular cuadros de la demencia, (pseudo-demencia), En no raras ocasiones tienen preocupaciones exageradas por dolor o molestias vagas y fatiga.

Los síntomas afectivos, más frecuentes son: tristeza, abulia, ansiedad, desesperanza, melancolía, sentimientos de vergüenza , culpa, desprecio, irritabilidad, que cursan con síntomas cognoscitivos como disminución de la capacidad de concentración y resolver problemas graves problemas para la toma de decisiones, incapacidad para resolver problemas, graves, incapacidad para realizar juicios realistas, pesimismo, minusvalía, se vuelven obsesivos con dudas y en algunas ocasiones con ideas delirantes Manifiestan insomnio, anorexia, pérdida de peso, miedo aprehensión, preocupaciones que los lleva a

realizar mayores actividades de vigilancia (temen ser secuestrados por ejemplo), constipación, cefalea, pérdida de la energía, mareos, palpitaciones, sudoración, hiperventilación, (hipocondríaco) vómitos, diarreas, y dolores musculares.

Las ideas suicidas son frecuentes entre los ancianos, son frecuentes entre los ancianos deprimidos, las manifiestan más las mujeres pero los hombres se suicidan más que las mujeres, se sienten abatidos sin fuerza y muchos de ellos tienen adicción al alcohol.

La etiología en el anciano al igual que otras es ocasionada por la disminución de los neuro transmisores, en especial de la serotonina, pero se involucran la Noradrenalina, la Dopamina, etc. Existen factores predisponentes como las fracturas, las pérdidas de la autoestima, también el dolor crónico del cáncer, y enfermedades crónicas en estado terminal, pérdida de los roles personales, familiares, sociales y económicos.

El diagnóstico se basa en la **escala de Yesavage, (GDS)**, con la cuál se mide la depresión, Se basa en con realizar 4 preguntas como las siguientes:

- 1.- ¿Está satisfecho con su vida?
- 2.- ¿Siente que su vida está vacía?
- 3.- ¿teme que algo malo le pueda suceder?
- 4.- ¿Es feliz la mayor parte del tiempo?

También se pueden realizar las siguientes preguntas, algunas directas.

- 1.- ¿Está deprimido?
- 2.- ¿tienes ideas de muerte?
- 3.- ¿llora con facilidad?
- 4.--¿tienes miedo o pánico?
- 5.- ¿Se siente ansioso?
- 6.- ¿Perdió su energía?
- 7.- ¿tiene interés en las personas o en las cosas?

Como recomendación general se puede indicar el prestar atención a aquellos pacientes que acudan con demasiada frecuencia a consulta por síntomas variados y de difícil semiología, las preguntas se deben realizar en forma directa, manteniendo el contacto visual y esto para tener empatía con el anciano, observando sus redacciones durante la entrevista y, sobretodo, disponer de todo el tiempo que sea necesario.

Las indicaciones terapéuticas deben de ser claras, precisas y concisas, sobre todo indicando que el tratamiento durará 6 meses a dos años y en ocasiones, el resto de la vida. El enfermo debe de conocer qué es la depresión y no se debe de insistir que no es exactamente una enfermedad mental, sino orgánica y sobretodo señalare que no está loco, que no depende de las malas acciones, el resto de la vida. El enfermo debe de reconocer qué es la depresión y se debe de insistir que no es una enfermedad mental, sino orgánica y sobretodo señalare que no está loco, que no depende de las malas acciones o que se trate de alguna venganza de los dioses. Al mismo tiempo indícale que no lo abandonamos, hay que darles apoyo, pero evitando que se conviertan en dependientes de nosotros y que quizá algún tipo de psicoterapia pueda se de utilidad insistir en que se trata de una enfermedad real, que existen medicamentos de la actualidad muy efectivos, con respuesta a corto plazo, pero también que muchas veces los fármacos tienen reacciones indeseables, pero que fácilmente controlables.

El médico debe de tener muy buenas relaciones con el paciente y con la familia,, con frecuencia hay que preguntar si existen dudas y aclararlas en forma satisfactoria, quitar las ideas erróneas y permitir que el paciente hable, que tenga una catarsis, sin olvidar que la mejor psicoterapia es la buena relación médico paciente.

Se puede aplicar, por periodos cortos, psicoterapia individual, conductual, cognoscitiva, dinámica y en algunos casos terapia grupal o familiar.

Sin excepción, en los ancianos hay que indicar medicamentos antidepresivos del tipo de inhibiciones de la bomba de recaptura de la serotonina y se buscara el mejor para cada paciente especial, dependiendo de si cursa con ansiedad, o con retardo psicomotriz.

En nuestra experiencia en el servicio de Geriatria del Hospital General de México, los medicamentos que mejores resultados han reportado son:

Sertralina (altruline	Dosis de 25 mg, (De preferencia a las 4 de la tarde.
Paroxetina (Aropax)	Dosis de 10mg. (De preferencia a las 4 de la tarde).
Citalopram (Seropram	Dosis de 10 mg. (También por las tardes)
Mirtazapina (Remeron)	Dosis de 15 mg. (Por las noches).
Venalfaxina (Efexor)	Dosis de 17.2 mg. (Por las mañanas).

El motivo de indicar la administración por las tardes es debido a los cambios que el proceso del envejecimiento ocasiona con la farmacodinamia y farmacocinética de los medicamentos y también de acuerdo a las acciones de ellos. La venalfaxina se administra preferentemente en las mañanas ya que muchas veces se ocasiona insomnio. En aquellos sujetos con anorexia el empleo de la mitazapina produce efectos inesperados, el anciano vuelve a comer.

Si además se presenta una gran reacción de ansiedad, el empleo de los fito fármacos da muy buen resultado, como lo es el Kava- kava- (medicamento excelente para casos depresivos severos laikan) administrado 3 veces al día en casos excepcionales, se tendrá que emplear un derivado de benzodiazepínico, como el bromecepan (lexotan) a dosis de 1.5 mg. Por las noches.

Después de todo esto podemos concluir que la juventud es un divino tesoro, si hacemos más ligera la carga de vivir haciéndolo de manera sencilla, podemos desafiar al destino, corromper las mismas leyes biológicas, escalar una montaña hacer planes a futuro soñar con la conciencia tranquila de un bello despertar, jugamos a morir, nos reímos del correr de los días, solo hay un problema, el tiempo no se detiene, y va dejando estragos en las cosas como en las personas, es cierto, que la tecnología, lucha por que la vejez tenga su fuente de juventud, los inventos a diario sacan algo nuevo al mercado ya sea, para tonificar la piel, o instrumentos mecánicos, que hacen que se conserve el cuerpo en un estado óptimo, sin embargo, la edad se previene, se aleja, pero no se evapora, permanece escondida, tras el maquillaje, tras las ropas, tras las gafas, pero sin saber como ni cuando se monta en ti, y ya no hay forma de quitarla, el perderla causa depresión, tristeza, desconcierto, miedo de no saber como enfrentar esta nueva etapa, que nos causa dependencia, fragilidad, inutilidad, hasta convertirnos en lo que fuimos al inicio de la vida, de nuevo volvemos hacer niños, solo que arrugados, más altos , más voluptuosos, más estorbosos, pero eso si aún con el cuerpo muerto, sin aliento de vivir, ahí muy dentro un corazón que no pide lujos, ni viajes, ni carros, ni dinero, solo amor y compañía. Nada se limita, todo se ve crudo, lleno de espinas, sin embargo aún en esta etapa podemos recoger rosas.

Sin embargo la realidad misma es muy cruel, la sociedad nos tiene acostumbrados a que la gente bien vestida, es la gente bonita, la gente sin defectos físicos, a las buenas cosas a los magníficos placeres que de todo ello se desprenden, sin embargo, se olvidan que hay gordos, flacos, jóvenes, viejos, discapacitados físicos, y la crueldad y la deshumanización producto de la crisis en la que vivimos, el poder del fuerte sobre el débil, se sujetan hoy en día a la ley del talión " ojo por ojo, y diente por diente" creer que cuando llegas a ser viejo y si formas parte del censo nacional, contemplado como un ser senescente sin embargo ya jamás serás tomado en cuenta para la vida

económicamente activa, desertado de cualquier lista de aviso oportuno ya que solo admiten jóvenes de 18 a 35 años de edad, claro que esa persona joven deberá tener doctorado, maestrías, y experiencia de más de 5 años en el puesto, difícil la vida es para aquel veterano mayor de los cuarenta que busque trabajo, y no se diga de 50, 60, y peor aún a los 70 años, aunque esta gente reúnan los requisitos, lo que ya no tienen es juventud ni una cara bonita para presumir.

Desgraciadamente vivimos en una sociedad tan compleja, donde una carita bonita dice más que mil palabras, y más que un buen curriculum, por eso muchas empresas no progresan, se llenan de caras bonitas, de jóvenes sin experiencias, que no tienen responsabilidad, ni saben trabajar, ni hay verdadera entrega al trabajo y generalmente son empresas que terminan fracasando, y al final de cuentas contratan a una persona astuta y grande que los saquen de aquellos problemas, dando como resultado experiencia sin rostro- y del otro lado de la moneda rostro sin talento.

El viejo siempre será relegado socialmente, por su paso cansado, por su fragilidad y la facilidad con que las enfermedades hacen usos de sus seniles cuerpos, por su aspecto marchito, en un mundo donde solo importa la apariencia física, el mundo de los negocios, donde hombres y mujeres nos movemos como piezas de ajedrez, donde no hay buen trabajo, si no te acuestas con el jefe, o eres víctima de miles de acosos. Un viejo en un mundo así se vuelve vulnerable, indefenso ante la sociedad en que vive, y en la familia donde habita la cual mientras trabajo y proporciono materialidad al hogar, tuvo su lugar su respeto, pero sin ello lo a perdido todo convirtiéndose en un cargo, un estorbo, una víctima de los años y de la juventud que ahora es su enemiga, ahora su amiga inseparable la soledad amiga confiable, hasta el final de su destino.

LOS DÍAS FELICES

*Bella fantasía la de los
Años febriles,
Ilusiones fugaces y
Sueños irrealizables.*

*noches ingratas,
sueños inmerecidos,
luciérmagas, dormidas
Mariposas muertas,
Juventud desnuda,
muerte anunciada.*

*Mundos conquistables,
Misticismo, de la juventud,*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

JUVENTUD FALLIDA

*“Solo soy la huella
Que dejaron los años,
Viví intensamente y de
Ello no debo de arrepentirme*

Años de juventud que quise

*Y se hicieron eternos en el
Tiempo.*

*Miles de sueños, por los cuales,
Viaje, instintos del ayer, no
consumados,
Tantos momentos, rotos,
Tome mis alas y en el camino, y perdi*

Caí ,volcando mis ilusiones muertas.

*Desperté, y me vi. En el
Espejo de la vida, y fue*

*Cuando al fin pude ver con realidad que
estaba envejeciendo”*

Laura Elisa Alarcón Aburto

La Vejez la ya tan comentada, hay que trasformarla y vivir de ella enriqueciendo, las experiencias vividas, cuidar, el retroceso de los años, en todos los sentidos hace la diferencia.

ALBUR

*Y se va de prisa como el viento,
Hay que gozarla más,
Y después vivir de su recuerdo.*

*Hay que tener valor,
Y darnos una vez sin miedo,
Amor es un placer,
Que esconde la felicidad.*

*Los juramentos son amor
Tan falsos como ciertos,
Tener una ilusión
Que más da. Si luego la perdemos.*

*Podemos fracasar,
Lo mismo que encontrar el cielo,
Juguemos un albur,
Juventud, Juventud solo hay una.
Y si te vas, no volveré a encontrarte.*

-Oscar Trevi

La vida, puede ser tan mágica, tan hermosa como queramos, solo hace falta saber Vivir, saber elegir los caminos necesarios, y correctos para tener los menos fracasos

Posibles, porque llorar después por nuestros errores, y asustarnos por los errores vividos.

Pues mientras exista vida, habrá cambios de acuerdo a las circunstancias de la vida.

Simplemente, luchemos por mantenernos sanos, la salud, es importantísima para desarrollar nuestras actividades sin esta es inútil hacer planes futuros, o planear una vida

CONCLUSION GENERAL (Capítulo 1)

A lo largo de la elaboración de este Reportaje, me hicieron sentir como una profesional capaz de redescubrir el pasado y diagnosticar el futuro para mostrar el presente, me sentí historiador, una persona capaz de tutearme con todos los tiempos. Me sentí viajera de todos los espacios, como el mismo reportero que cubrió el reportaje de el lanzamiento del astronauta al espacio sideral publicado en las primeras planas de todo el mundo.

Además descubrí que el reportaje será mas o menos grande según lo que sea o quien lo escriba, será más profundo según la capacidad del reportero para profundizar en los hechos será interpretativo, según la sensibilidad, la cultura o capacidad estimativa de quien narre un hecho o describa una cosa. A lo largo de la elaboración de este Reportaje, basado en las lecciones del autor del libro el reportaje de Julio Del Río Reynaga, que habla de la historia del futuro, la historia catalogara al siglo XX, como la centuria del auge de la información; gracias a sofisticados sistemas de transmisión vía satélite, donde las noticias se difunden por televisión radio y prensa en el momento en que estas ocurren. Es la época de la información al instante. Sin embargo, en muchas ocasiones este tipo de periodismo no explora con profundidad las causas del fenómeno de que se ocupa.

El periodismo interpretativo, o reportaje, encuentra su origen y precedente en la noticia, pero va mas allá: analiza todos los factores que intervienen en el tema de interés y recurre a otras vertientes tales como la entrevista, la crónica, y la encuesta. Esto le permite examinar el pasado y, hasta cierto grado, pronosticar el devenir de los acontecimientos. Es por ello que se ha convertido en él género por excelencia de la modernidad

El autor presenta en su obra una serie de pasos, donde el estudiante de periodismo como el reportero experimentado puedan sistematizar su labor de informar e interpretar objetivamente el acontecer cotidiano.

Esta sistematización comienza desde la exacta y personal definición de lo que se entiende como reportaje considerando sus características más notables hasta su naturaleza científica, la cual debe de ser sustentada en principio, por un proyecto de investigación que delimite concretamente lo que se pretende estudiar, con el fin de obtener datos precisos en la recopilación de la información.

Además de características que debe de adoptar un reportero, características principales de un buen Reportaje, problemas metodológicos del reportaje que se pueden encontrar en la investigación social, la temática el método del reportaje, hasta sugiere bibliografía complementaria.

En el método de reportaje habla de fases específicas para obtener un buen trabajo, la primera fase: es el recopilado de información, que consiste

nociones generales del reportaje, la segunda fase: recopilación de datos, consistente en la investigación documental y la investigación de campo (es decir acudir al lugar de los hechos). La tercera fase. Recopilación, clasificación y ordenamientos de datos, estadísticas, y clasificación de datos cuarta fase: conclusiones, síntesis del trabajo. La quinta fase: Es la redacción, la estructura, el estilo, el lenguaje, La revisión del trabajo en general, la evaluación del reportaje, revisar la bibliografía básica y complementaria.

Después, de haber abordado tan específicamente cada punto del libro Reportaje de Julio del Río Reynaga, creo que logre hacer un excelente Reportaje.

Por tal motivo estoy muy satisfecha, porque he palpado, la emoción de sentirme parte de la noticia, el sentirme no lírica, ni improvisada y si intuitiva decir que soy una excelente reportera es demasiado, pues este es mi primer reportaje, que escribo, pero creo que siendo una gran observadora, un catador de esencias vitales, una mujer justa, culta, tratar no de ser una gran escritora pero utilizando la lengua española como se debe, se puede ser grande, sin excederme en sensiblería cursilona, que mas que reportaje parezca folleto, conservando una actitud serena y sin subjetivismo, el constante esfuerzo por ordenar lógicamente nuestras ideas y redactarlas con fidelidad, son las claves, para intentar ser un buen reportero y al cual sin afán de ego quisiera llegar a ser.

Hacer bien las cosas con orden, dedicación, esmero puedes vencer cualquier dificultad que se presente para la elaboración de tu Reportaje, estoy convencida ampliamente, que el Reportero tiene que caminar a veces por espinas, y otras en hojuelas para cubrir la noticia, lidiar con la inclemencia del tiempo, con la crueldad de la gente, y los obstáculos naturales que se presentan al querer recabar información, pero cuando estas convencido de lo que deseas la recompensa es el éxito.

Finalmente quiero decir, que mi reportaje, me trajo grandes logros personales y profesionales, pues pude acudir al lugar de los hechos, y tomar vivencias de muchos adultos mayores, entrevistarlos y conocer de sus vidas, siendo estas, personas indefensas, que claman a la sociedad justicia, amor, paciencia, para ser vistos simplemente como seres humanos, y no como extraterrestres, —Yo soy el instrumento del cual se valen muchas personas, para dar luz a su sombría vida, y que confían en que este trabajo, no sea el que descubra el hilo negro de la injusticia, porque de hecho nadie ignora este problema , pero todos tratamos de olvidarlo, algunos por temor de no ser escuchados, otros por el temor de saber que pronto ocuparan el lugar de los hoy acusadores, lo cierto, es que debemos dejar vivir a nuestros adultos mayores con la misma dignidad y respeto que pidamos para cada uno de

nosotros,” el fin de este trabajo es el de rescatar a una parte de la sociedad que vive olvidada”.

CONCLUSION GENERAL

Ser en el México, de hoy adulto mayor, se convierte en el peor de los crímenes, pues cada día, la población se vuelve vieja, y con ella un duro penar, en esta década donde todos somos producto de la tecnología, nos volvemos más egoístas y siempre queremos a toda costa demostrar ser mejores que los otros, lo triste es que se puede probar la fuerza, el poderío de las armas, el imperio queda la riqueza producto del dinero, pero la inteligencia no la podemos demostrar aceptando la juventud, y rechazando la vejez, pues este análisis comparativo que da la vejez sobre la juventud, no tiene semejanza ni congruencia, por que en este siglo que nos toco vivir la juventud impera, y la vejez fenece, muere, desaparece. La vejez es un vocablo que no nos interesa, porque disfrutamos del tiempo feliz de la juventud, nos alejamos notablemente de la idea de ser viejos, porque en el presente tenemos familia, disfrutamos de la escuela de de un trabajo, de el mejor status, la Juventud es la forma fácil de conseguir pareja, y la cara perfecta con que puedes ver al mundo sin sufrir, vejaciones, burlas, ironías, desprecios, abusos, en verdad la juventud es para todos muy querida.

La vejez se vive, como bestias hambrientas que devoran inocentes que tan solo son víctimas del tiempo, de los años, de haberse entregado por completo a una familia, que se creo con el único fin, de hacer crecer un día el amor de dos seres que se amaban, y que ahora, esos hijos producto del amor son buitres, que se pelean entre si por apoderarse de una casa, o de cierto dinero que dejo el padre al morir, en algunas familias no hay dinero, pero aun luchan por ver quien se queda con el padre o madre que ahora como seres improductivos, tan solo se vuelven estorbos, esa actitud familiar que desgarrar al anciano y lo convierte en un ser sediento de amor.

Es muy lamentable, comprobar que cada día el dolor ajeno no nos causa pesadumbre, pero tampoco el dolor de nuestros propios familiares, esos lazos de amor se transforman en cadenas de obligación que nadie quiere

echarse a cuestras , por que no sobra el dinero, y nadie quiere comprometerse a cuidar al viejo, por egoísmo, por deshumanización, por lo que sea, el chiste es que nadie quiere vivir con viejos, hablar con viejos, por temor de que nos llenen de naftalina.

¿Donde esta quedando ese amor? por Dios y por sus mandamientos, en donde dice ama a dios y a tus padres como a ti mismo, ¿Que pasara mañana, cuando en vez de hijos seamos padres?, debería darnos miedo la sola idea, de que como algún día tratamos a nuestros padres se repita la historia con nosotros mismos, Es verdad que al perder la juventud se pierde el deseo de la vida, solo en algunos casos, porque definitivamente, nadie que este en sano juicio desearía morir de tristeza, solo porque se marchite la piel, sin embargo los convencionalismos sociales nos arrastran a tener ideas contagiosas que solo logran destruir nuestros verdaderos sentimientos en donde se ve impedido el verdadero ser humano por el complejo de la arruga.

Definitivamente en la edad no hay plazo que no se cumpla ni tiempo que no llegue, pues aún con las cirugías el cuerpo va envejeciendo, sin embargo, las manos es la única región que es inoperable y que el tiempo se ve reflejado en ellas, lo interesante de este Capítulo es hacer mención a que todos los seres humanos debemos de ser independientes de los hijos y de los familiares, que en la juventud debemos labrar nuestro futuro para no depender de nadie, que el envejecer es producto de la naturaleza humana y no podemos estar en contra de él, aceptar la vejez con resignación y crear nuevas expectativas para vivir es lo mejor pues pensando así podrás llevar una vida mejor.

No vale que los Adultos mayores clamen justicia en el México de hoy, porque, estos debieron construir primero en sus familiares, en especifico en sus hijos, hábitos nobles y justos para sus semejantes, si no les enseñamos respeto como van a respetar, si no les enseñamos amor por ellos mismos, como van a querer a otros, si no les enseñamos temor de Dios, como podemos tener esperanza en que ellos tengan piedad para nosotros. Por ello la justicia empieza en casa dando a cada quien lo suyo.

De nada sirve llorar, dice: Anita ,Paciente del Asilo Mundet, ¡Hay juventud como me haces falta!, para todo lo que deseo hacer, no me importa quienes se acerquen ami para cumplir mis deseos, yo voy hacerlo, después de todo siempre he estado sola.

Se concluye, que no debemos a tenernos a nadie teniendo voluntad y deseo de hacer las cosas, no hay imposibles.



CAPITULO II

EL ENVEJECIMIENTO Y LA SALUD DEL ANCIANO (MEXICO UN PAIS DE VIEJOS)

TIEMPOS TEMPESTUOSOS

*Cambio mi imagen corporal,
Y, aunque el espejo me lo decía,
Mantenía la ilusión de ser joven
Todavía.
Pero el tiempo pasa, y deja sus
Estragos, igual que los días, pues
Ninguno es igual, comentaba con
Mis amigos, la incógnita sin revelar,
Hasta donde, hasta cuando, dejaría de
Envejecer.
Alguien mayor que yo, me dijo
Que Envejecer, no es malo, y si
Complicado, si disfrutas lo que en tu vida
Hiciste, tus recuerdos serán el consuelo
Que te ayudara a vivir la vejez
Con plenitud. Y sin recelo.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

CAMBIOS INMINENTES EN LA VEJEZ:

Pero la vejez también se acompaña de: La vejez es el éxodo de una persona que, por razón de su crecimiento en edad, sufre la decadencia biológica de su organismo y en un receso de su participación social. También se puede definir como una situación existencial de crisis, resultado de un conflicto íntimo experimentado por el individuo entre su aspiración natural al crecimiento y la decadencia biológica y social consecuente con el avance de los años.

La vejez puede tener unas limitaciones, pero también tiene unos potenciales únicos y distintivos : serenidad de juicio, madurez vital, experiencia, perspectiva de la vida histórica personal y social, etc. El proceso de envejecimiento estos condicionados por cambios a tres niveles: cambios somáticos, cambios sociológicos y cambios psicológicos.

Cambios somáticos: se caracteriza por una serie de transformaciones progresivas e irreversibles, en función de la edad. Modificaciones de los tejidos, de los huesos, las glándulas, la postura corporal, el color de los cabellos, el estado de salud, etc.

Cambios sociológicos: se caracteriza por ciertos cambios de estatus y de roles a partir de una disminución del rendimiento de entre estos, destaca la jubilación como paso a la inactividad corporal.

Cambios psicológicos: se observa la necesidad y los esfuerzos de adaptación del individuo que envejece.

CAMBIOS BIOLÓGICOS

El ser humano evoluciona en su interior de una forma diferente a la evolución de su aspecto biológico y por lo tanto la etapa y el proceso de envejecimiento no debe verse como una etapa final sino como una etapa de maduración y de evolución del ser humano.

Problemas de irrigación sanguínea: la caja torácica se vuelve mas rígida, con la que a su vez disminuye la capacidad respiratoria. Disminuye el ritmo cardiaco, aumenta la presión arterial y disminuye el suministro sanguíneo debido a la disminución del volumen de contracción del corazón.

La sexualidad: La atrofia de las glándulas sexuales no significa que desaparezca la actividad sexual normal, como se ha creído erróneamente.

Los sentidos: en el plano funcional de los procesos sensoriales, el ojo y el oído son los órganos que antes envejecen por lo que se refiere a la limitación de sus funciones.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS

El periodo involutivo se caracteriza psicológicamente por los esfuerzos que debe realizar el individuo para adaptarse a los cambios biológicos y limitaciones físicas y a las nuevas condiciones de vida que supone el envejecimiento.

Adaptación psicológica: las diversas aptitudes cognoscitivas del individuo se ven afectadas en distinta medida en el proceso del envejecimiento. El descenso de la capacidad intelectual en los ancianos no se produce en función de la cronológica sino que va ligado a enfermedades y circunstancias psicosociales desfavorables.

La memoria: es fundamental para el aprendizaje, ya que lo que no se puede recordar no existe. La memoria inmediata o de hechos recientes disminuye notoriamente, ello conduce a repetir las mismas preguntas y conversaciones.

SITUACIONES DE CRISIS

Desde el fin de la madurez, el individuo, sufre una confrontación entre sus realizaciones existenciales y sus proyectos ideales. Esta confrontación está precipitada por la aparición de algunos momentos críticos.

- **El desplazamiento social - la jubilación:** una de las crisis, consiste en la pérdida del papel social y familiar que representa la jubilación. Ello supone a menudo, junto a la pérdida de índole económica, la privación de status social y prestigio. Cada persona tiene diferentes vivencias de la jubilación. Para algunos supone una liberación y la posibilidad de disponer de tiempo para realizar sus sueños, pero para otros supone el comienzo de su final.

- **El sentimiento de inutilidad:** a medida que el anciano va perdiendo facultades, cada vez depende más de los demás. Los grados de deterioro que va percibiendo la persona a medida que pasa los años son progresivos. Ese deterioro le conduce inexorablemente a la pérdida de autonomía personal y a la dependencia de los demás, es la realidad que mayores repercusiones psicológicas tiene.

- **La soledad:** es la crisis que se produce por la pérdida de personas queridas. Esta soledad puede ser mortal cuando los ancianos viven con sus hijos y sienten que son un estorbo, o real, cuando los ancianos no tienen con quien compartir su vida.

LA PAREJA MAYOR

La pareja anciana tiende al mismo tiempo a la ejecución de dos conductos que son en si ontogénicas: por un lado, el aislamiento en si misma, y, por otro, la necesidad de dependencia física , emocional y , a veces económica de los demás.

- **Evolución sanitaria de la pareja:** las personas, no envejecen al mismo ritmo ni somática ni psicológicamente. Es frecuente en esta etapa de la senectud la pareja se encuentre con diferencias entre sus componentes teóricamente no previstas.

- **Evolución de los hijos:** la vida familiar se reparte entre el cónyuge y los hijos, y son estos los que son la fuerza de quienes interrumpen en la vida condicionan en gran parte el tipo de relación de la pareja, en sus actividades, preocupaciones, conversaciones y planteamientos globales.

- **Matrimonio sin hijos:** la vida de un matrimonio de 40 años, sin hijos, se parece a la de una de 50 años con hijos emancipados. Si una pareja sin hijos llega a la ancianidad en un estado de integridad afectiva y con una buena compenetración, la unión de esta pareja será probablemente más sólida que si tuvieran hijos, pues estos suponen cierto obstáculo en la relación interpersonal, aunque son un estímulo vital.

-**La pareja en la enfermedad:** normalmente, en la pareja anciana hay una distribución de valores en cuanto a la salud. Habitualmente, el marido ocupa el valor del enfermo, y la mujer, el papel de quien lo cuida. Debido a su mayor longevidad y al hecho de que, habitualmente, es más joven, aunque no es excepcional que ocurra lo contrario.

. LAS ENFERMEDADES MÁS HABITUALES

A partir de cierta edad, es frecuente la presencia de achaques pequeños problemas de funcionamiento del organismo y alteraciones anatómicas que asocian molestias, así como de enfermedades de mayor entidad.

- **Enfermedades crónicas:** las enfermedades crónicas graves obligan al anciano a limitar de forma importante su ritmo de vida y a seguir

- **Trastornos del sueño:** los problemas del sueño a esta edad pueden producirse por exceso o por defecto, debido a un trastorno primario, una alteración ambiental o algún estado patológico.

- **Trastornos de alimentación:** la dentadura en malas condiciones puede suponer una dificultad para ingerir alimentos y para mastocarlos. A partir de los 60 años, se presentan también alteraciones de la capacidad de absorción del sistema gastrointestinal y más frecuente la presencia de gastritis de tipo atrófico. También el abandono alimentario esta muy relacionado con las situaciones de de soledad.

- **Enfermedades del sistema óseo:** la descalcificación u osteoporosis, perdida de la densidad o masa ósea, conduce a problemas como dolores óseos, deformidad de la caja torácico, deformidad de los huesos en las extremidades, riesgo elevado de fracturas, etc.

- **Enfermedades vasculares y del corazón:** debido al envejecimiento celular de las arterias del organismo y a los cambios de la masa muscular de corazón, las enfermedades cardiovasculares contribuyen una de las primeras causas de muerte en la edad avanzada.

Hogar y vecindario deben acompañarle en esta etapa de su vida y el apoyo de los hijos resulta imprescindible para conseguir este objetivo.

LOS TRASTORNOS PSÍQUICOS

Los trastornos que aparecen en la 3ª edad tienen características propias, distintas a las de otras etapas de la vida. En lo que podría denominarse un envejecimiento normal, el individuo se va adaptando sin problemas a su nueva situación, pero, si no es así y, además, se presentan circunstancias muy adverbs, el anciano descompensado entra en un estado de senilidad con algunos trastornos.

- **Depresión senil:** forma parte de la psicosis basada en lesiones orgánicas, son reacciones sentimentales tristes. El estado de tristeza o depresión constituyen una estimulación afectiva que realiza con frecuencia el cuadro clínico de una cerebropatía orgánica senil. **Porque se deprimen los ancianos los factores son varios:**

- 1- Ingresos económicos
- 2.- Disminución de la importancia del papel que juegan en la sociedad.
- 3.- Pérdida de seres queridos.
- 4.- Situaciones de aislamiento por incapacidad física

Se suelen distinguir básicamente dos tipos de depresiones: la llamada depresión mayor (originada desde dentro, de origen orgánico por disminución de los neurotransmisores), con alto riesgo de suicidio y la llamada depresión neurótica o

menor, en la cual siempre existe algún motivo externo que la justifica. Lo importante es saber que las depresiones en los ancianos, si son tratadas médicamente de una forma adecuada, evolucionan favorablemente hacia la curación. No se debe caer, por tanto, en el error de juzgarlos —señes” o de creer que sus cerebros están enfermos en forma irreversible.

—N se conoce, no se recuerda, hay confusión”

Los cambios que se producen en el cerebro, relacionados con la edad, dan lugar, más pronto o más tarde, a una serie de modificaciones mentales - cognoscitivas, afectivas y del comportamiento -, así como a una disminución de la capacidad para enfrentarse con las tareas de la vida cotidiana.

Es lo que se conoce con el término diagnóstico de insuficiencia cerebral senil. En dos tercios de los pacientes se encuentra que la causa primaria del estado patológico es el envejecimiento cerebral. Existen algunos trastornos pasajeros, cambiantes con un tratamiento adecuado, que pueden originar confusión y a la larga un cuadro de insuficiencia cerebral senil.

- **Neurosis:** este cuadro psiquiátrico no es muy distinto al que se produce en otras etapas de la vida aunque en ocasiones tiene algunas características especiales que lo diferencian. La depresión se acompaña, frecuentemente de un componente ansioso, somatización e hipocondría, una postura de pesimismo y la resignación ante las escasas perspectivas de futuro.

- **Psicosis y otras alteraciones:** como en el caso de la neurosis, estos cuadros provienen ya de etapas anteriores o son muy similares a los descritos en la vida adulta.

- **Demencias:** es una afectación de deterioro cerebral, con decadencia progresiva y global de las funciones intelectuales.

- **Enfermedad de Pick :** se trata de una atrofia frontales y temporal circunscrita a los lóbulos frontales y temporales, y se considera de origen hereditario degenerativo.

- **Enfermedad de Alzheimer:** es mas frecuente que la anterior y se da mas entre las mujeres. Se manifiesta por un envejecimiento patológico y acelerado de las neuronas cerebrales.

- **Demencia senil:** durante el decline de la vida se produce de modo natural, un gradual deterioro de las funciones del cuerpo y de la mente. Consiste en una atrofia generalizada, habitualmente más densa en el lóbulo frontal, no se conocen las causas de esta enfermedad.

NIVEL PSICOMOTRIZ	* NIVEL PSÍQUICO
<ul style="list-style-type: none"> - Marcha sobre el sitio - Conservación de actitudes - Adherencia en la mirada - Respuesta de presión forzada - Respuestas avales - Inatención - Fenómeno de Potzl - Estereotipias - Déficit de comprensión verbal 	<ul style="list-style-type: none"> - Amnesia, fijación y evocación - Fabulaciones - Falsos reconocimientos - Desorientación

LA VIUDEZ

Una de las duras realidades que se presentan en la 3º edad es la pérdida del ser con el que se ha compartido una larga etapa de la vida. La repercusión por la pérdida del cónyuge dependerá, en gran medida, del grado de depende

La soledad del viudo: Desde el punto de vista psicológico, la soledad es mas un sentimiento que un concepto objetivo. El sentimiento de soledad es personal e íntimo pero incluye la respuesta de más personas y circunstancias que rodean al individuo que se siente solo. La viudez es la ruptura del eje fundamental de la familia, que es la pareja.

EL RITMO DE LA MORTANDAD

Envejecimiento y salud: según Robert Kastenbaum, en su libro años de plenitud, director del hospital de Cushing, y catedrático de psicología en la Universidad de Massachusetts- Boston- opina al respecto:

Es un efecto de dos transiciones, Al referirnos al envejecimiento como una nueva dimensión de la salud se toca dos conceptos y se buscan sus relaciones. Uno es el de la salud, como la variable resultante, y el otro es el del envejecimiento como situación novedosa que afecta a la primera. Nos referimos a la salud como ese concepto que de vez en cuando se redefine y que por ahora lo consideramos como ese estado de bienestar físico, mental, moral y material indispensable para una calidad de vida aceptable.

Por el lado del envejecimiento miramos los aspectos colectivos y sociales para referirnos al concepto de envejecimiento demográfico, será entendiendo como la mayor participación relativa de la población en edad avanzada.

Este envejecimiento de la población viene de la acción combinada de dos connotadas transiciones con fuerte relación entre sí: una es la transición demográfica y otra es la transición epidemiológica. Definidas brevemente, transición demográfica, porque esta se refiere a los cambios en las estructuras de la población o como producto principalmente de las bajas en la fecundidad y la mortalidad.

- **Condiciones de la vida del viudo:** la soledad del viudo se ve agravada por la dependencia económica. Si el anciano que queda viudo padece alguna enfermedad, puede tener más dificultades para superar esta estado. Las enfermedades invalidantes agravan la soledad del viudo, pues tras el fallecimiento del cónyuge se encuentra con que no puede desarrollar los mecanismos de relación que puede poner en marcha el viudo sano. Otro problema es la burocracia, el anciano se encuentra en un entramado de gestiones, no siempre comprensibles, como es el arreglo de los papeles para cobrar las pensiones, etc.

Parece, difícil aceptarlo pero médicamente cuando empezamos a envejecer las neuronas de nuestro cerebro también envejecen y aparecen estragos, como el olvido de las cosas y la falta de memoria se hacen presentes en esta edad.

Esto provoca un malestar anímico para el anciano que esta pasando por esta edad, como también resulta preocupante y molesto para algunos familiares, los cuales se quejan que esta falla hace que pueda ser el adulto mayor incontrolable, y algunos su falta de conciencia y amor la justifican diciendo, estoy impedido para cuidarlo puede salirse y perderse, otros que toman su responsabilidad y quieren a su familiar, piensan en la posibilidad de ponerles una pequeña credencial que contenga sus datos personales, como son: Domicilio, nombre, edad, afecciones y reacciones alérgicas. Sin embargo no todo termina ahí, pues la posibilidad de que dejen algo en la lumbre, la plancha prendida, o el calentador prendido pone los pelos de punta a los familiares, Pero no solo es eso con lo que tiene que luchar demográficas del mundo, el sector de la población envejecida es el que tiene las mayores tasas de crecimiento donde la población femenina predominara sobre el envejecimiento masculino.

Históricamente el término de Vejez se ha degenerado, para dar idea de una edad avanzada, pero dentro de un marco de funcionalidad y autonomía que le permita llevar una vida independiente y con satisfacciones. Ahora se le llama al anciano, adulto mayor.

Como muestra de las experiencias vividas, por sus experiencias, e ideas, es una forma no denigrante de desprecio, si no de respeto

Esta última etapa de la vida, marca una diferencia, ya que ha sido denominado cuarta edad. Es claro que a la persona de la tercera y cuarta edad su vida es variable y depende de muchas circunstancias, de tal manera que no es posible delimitarlas mediante edades fijas y convencionales.

Sin embargo, se busca de alguna estimación -aunque sólo sea aproximada- del peso estadístico de estas dos etapas finales del ciclo vital, en el caso de México se proponen las edades 65-74 y 75 y más. El grupo 65-74 representa el periodo de la tercera edad, indica edades avanzadas pero aún con gran oportunidad para una vida en condiciones aceptables de funcionalidad y salud.

Su inicio en los 65 años de edad se determina en mucho por los parámetros de la seguridad social, los cuales definen este momento como la edad normal de la jubilación; asimismo, existen encuestas que indican altos porcentajes de población de esas edades con buen estado de salud.

Dentro del grupo de 75 años y más, definido como de la cuarta edad, la gran mayoría de la población sufre pérdidas de capacidad para las actividades de la vida diaria; lo común son problemas severos de enfermedades crónico-degenerativas¹ y una dependencia creciente para el sostenimiento y el cuidado.

Las cifras de 1990 y las proyectadas para 2000 a 2014 en los totales de población, por grupos de edad y por sexo. Las cifras indican que de los 3.1 millones de personas de 65 y más años de edad en 1990, tenemos en el grupo de 65-74 años, y otro 1.1% en grupo de 75 años y más. Es de suponerse que en gran medida este último grupo requiere servicios y cuidados propios de la cuarta edad. Estas cantidades irán creciendo muy rápidamente en números absolutos, y para el 2030, de los proyectados 15.2 millones dentro del grupo de 65 y más años, 9.6 estarán en la tercera edad y 5.6 pertenecerán al grupo de la cuarta edad. Donde se da cuenta del orden que ocupan las principales causas de muerte en las edades de 65 y más, para la experiencia femenina en los años 1970, 1980 y 1990.

Las causas de muerte en este periodo de 20 años están ordenadas siguiendo la importancia de mayor a menor observada en 1990. Además de ponderar la relevancia más reciente en las causas principales de la muerte, la organización de

la información de esta manera permite distinguir variaciones en el orden con la idea de destacar algunas de las manifestaciones de la transición epidemiológica como se están dando en la población de edad avanzada.

Dentro de las dos décadas recientes que estas estadísticas abarcan, en las mujeres de 65 y más años de edad las enfermedades del corazón han permanecido en el primer lugar como causa de muerte. Los tumores malignos han pasado de ser la tercera causa en 1970, a ser la segunda en 1980 y 1990. Merece atención el caso de la diabetes, la que en 1970 ocupaba el sexto sitio, el cuarto en 1980 y el preponderante tercer lugar en 1990. En el caso de esta última enfermedad, el incremento en su incidencia dentro de las estadísticas puede estar mezclado con mejores diagnósticos y más precisión en las declaraciones de las causas de muerte.

En el estudio de la mortalidad en las edades avanzadas existe la potencialidad de hacer uso de la información de los certificados de defunción que consignan la causa principal y las secundarias. Sin embargo, hasta ahora la captura de información para su cómputo posterior sólo incluye la causa principal. A esta dificultad se agrega que existen grandes variantes en la calidad de los certificados de defunción, dependiendo del nivel local de desarrollo donde se hace el registro. En las áreas rurales es muy común que el certificado de defunción no lo llene un médico y sea algún empleado del Registro Civil quien se encargue de la tarea. En las edades avanzadas en siglo XX en los años 2000, se incrementa grandemente la propensión a las incapacidades y a los accidentes invalidantes.

CONCLUYENDO:

- En la actualidad, el 8.2% de los habitantes de nuestro país son adultos mayores, es decir, tienen 60 o más años de edad.

Entre 2005 y 2008, el número de adultos mayores pasó de 7.9 a 8.8 millones. Su tasa de crecimiento promedio anual en ese periodo fue de 3.50%, mientras que la población total del país creció a un ritmo de 0.88 por ciento.

- Las enfermedades del corazón, la diabetes los tumores malignos y los padecimientos cerebro vasculares son las principales causas de muerte entre la población adulta mayor. Al segundo trimestre de 2008, 3.6 millones de adultos mayores realizan alguna actividad económica, lo que quiere decir que 35.2% del total de esta población se encuentra en el mercado de trabajo.
- En 2005, se registraron en el país alrededor de 24.8 millones de hogares, en 6.1 millones de estos vive al menos una persona de 60 años o más de edad; estos hogares representan 24.6% del total de hogares.
- Las tres principales causas de morbilidad hospitalaria en la población de 60 años y más en 2006 fueron las enfermedades del sistema circulatorio (17.2%),

seguidas por las enfermedades del sistema urinario (9.2%) y la diabetes (9.1%). Cerca de 27% de las mujeres de 60 años o más casadas o unidas vivieron al menos un incidente de violencia por parte de su cónyuge durante el último año.

Fluye seriamente el estado de bienestar y también sobre la mortalidad.

Es frecuente que el motivo real de la muerte en la vejez sea un accidente, aunque la causa finalmente registrada en el certificado de defunción sea otra. Dentro de los grupos en edades avanzadas también se observan transformaciones en las formas de enfermedad y muerte. De acuerdo con las estadísticas epidemiológicas y de mortalidad por causas de las últimas tres décadas, se observa que en la población de 65 y más años se da una disminución en las incidencias, prevalencias y letalidades de las enfermedades transmisibles, pero que estos factores se incrementan para las enfermedades crónicas y degenerativas.

Las estadísticas muestran no sólo que los cambios más recientes sino que dan lugar a suponer lo que actualmente están ocurriendo y que estas tendencias seguirán por algún tiempo. De desplazamientos epidemiológicos no son uniformes y varían de acuerdo con la heterogeneidad de la sociedad mexicana, de tal manera que no son iguales a lo largo de las distintas regiones y capas sociales.

Los procesos están mayormente avanzados conforme más altos son los entornos sociales, económicos y ambientales, mientras que en las áreas más deprimidas las causas siguen siendo principales causas de muerte aun en edades avanzadas.

Las ideas expresadas tienen un fin más de advertencia que de solución. En medio de los profundos cambios que el siglo xx ha traído al mundo en general y a México en particular, están las transformaciones en la composición demográfica y en las maneras de enfermar y morir.

No sólo sabemos que estas variaciones están ocurriendo ahora, sino que podemos proyectar con buenos grados de confiabilidad hacia dónde se dirige. La construcción de escenarios a futuro notamos la creciente participación de la población envejecida y sus características de salud.

De esta manera podemos anticipar los nuevos requerimientos de atención a la salud, no sólo en sus formas terapéuticas, sino también en planes de prevención. Estos programas deberán ser integrales, en términos de reconocer que en la vejez, como etapa final de la vida, existe una confluencia de factores individuales, familiares, institucionales y socioeconómicos que determinan estados de salud y capacidades de respuesta.

Sabemos, que la población, ira envejeciendo al correr de los años, pues los jóvenes serán veteranos, los veteranos serán adultos mayores y los Adultos mayores morirán, es la ley de la vida, sin embargo estar preparados para cada etapa de la vida, nos traerá la plenitud al final de la vida.

DÍAS FELICES

*Bella fantasía la de los
Años febriles,
Ilusiones fugaces y
Sueños irrealizables.*

*Mundos conquistables,
Misticismo, de la
Pasada juventud mía.*

*A dónde habrán ido
Los días del ayer,
Donde las aves hacían
Sus nidos y se conformaban
Con comer.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

MÉXICO DE TODOS MIS RECUERDOS

*Tu sangre derramada por las injusticias,
De pecados, que los inocentes pagan,
Con Penas profundas, de las cuales después,
Los grandes se arrepienten.*

*Mi México, que tu nombre encierra
Lealtad, honradez y justicia,
De seres que te dieron sus vidas,
En prenda de sus anhelos de,
Libertad, y de caricia, hoy se han sepultado
Por el odio y el poder.*

*Sin embargo, todos los hombres
Que te llevamos en nuestro cuerpo, por tu
Sangre mestiza y autóctona, de gente
Limpia y buena de sentimientos, no
Entiendo porque desprecian al viejo,
Ellos que en su momento nos dieron tiempo,
El viejo, Gran Tótem de nuestro México con
Sentimiento, ha muerto.*

*Parece que la vida nos remota a la antigüedad,
Y se sitúan en la barbarie,
Pues aún en pleno siglo veinte y con,
La grandeza de los adelantos tecnológicos,
No ha hecho que el hombre modifique
Sus sentimientos, pues como perros,
Devoran a los inocentes viejos, que un
Día les regalaron, el tesoro máspreciado
El privilegio de la vida.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

2.1 MITOS SOBRE LA VEJEZ.

LAS SUGESTIONES SE CONTAGIAN COMO VIRUS: EL TEMA DE LA VEJEZ, UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA

SOY VIEJO ¿Y QUÉ?

He trabajado, como uno de los mejores empleados,
Muchas cartas de recomendación me he ganado,
Muchas glorias y premios a lo largo del tiempo, y
Más ahora, cuando los años pasan, los trofeos,
Se vuelven como parte de una historia.

Ahora los hijos, tienen su propia historia de vida,
Sus propios amores, sus propios errores,
Los cuales ahora ya no son de mí incumbencia,
Y me sienten tan viejo, que no creen en mí,
Solo soy un viejo senil, sin valor, sin opinión,
Un cero a la izquierda, al cual no se le hace
El mayor caso.

OH!, cómo los tiempos han ido cambiando,
Antes era fácil controlarlo todo .Ahora, yo soy
Controlado por ellos, Y sé que esa es mi derrota.

De qué me sirvió ser el infalible, El grande entre
Los grandes, hoy no puedo controlar Ni el respeto
De mis hijos, mañana seré solo parte de la muerte

Laura Elisa Alarcón Aburto.

Que es lo que nos lleva a los familiares directos, hijos, tíos, primos, cualquiera que sea el lazo que nos une a nuestros adultos mayores, a dejarlos en un asilo, esta es la historia en vida de Ursula a la cual le hemos ante puesto el prefijo de —SANÆ URSULA.” Pero no en tono de mofa, o burla sino en son de admiración, dice ser nacida en Morelia Michoacán tener 98 años cumplidos, dice tener 4 hijos 2 pares de cuates, gemelos, mellizos, dice con una sonrisa suavecita, ingenua

llena de ternura, su mirada la eleva al cielo como acordándose de todo lo que vivió al lado de ellos, dice que es proveniente, de una familia pudiente nunca tubo que trabajar, y muy joven se caso, pero siempre vivió al lado de su madre, aún cuando casada pues ese fue el requisito que le impuso a Mauro su esposo fiel a su amor, y por tenerlo con ella acepto, siempre fue buen marido y excelente padre, ella dice que desde pequeña aprendió las labores domesticas como cualquier joven provinciana, aún cuando tenia recursos aprendió a echar la tortilla, lavar, planchar y atender a los niños pues como hermana mayor siempre vio a sus hermanos pequeños me gustan las familias grandes siempre creí que lo más bello es la unidad familiar, el calor de hogar, de ternura ese ambiente calentito cálido donde se resuelven problemas, donde se quitan las angustias, don de hay apoyo, donde hay amor.

Joven le tocó cuidar la enfermedad de su madre cáncer, fiel y cariñosa cuidó a su madre hasta que Dios la recogió no fue fácil, doña Margarita, siendo una persona mayor pero no de tantos años 56 años, parecía de mayor edad pues el cáncer se le complico con diabetes y flebitis en sus 2 piernas, enfermedades que le hacen lucir de mayor edad, sin fuerza en sus piernas, con poco control de esfínteres, con demasiados cuidados y exagerados medicamentos, doña Margarita tenía mal carácter, y a veces discutía y era ingrata con doña Ursula sin embargo dice que siempre estará satisfecha de haber cuidado en esa forma a quién un día le dio la vida, se estremece la piel cuando una carita como la de ella, aprecia todo cuanto le dieron sus padres, con que nobleza y gratitud se refiere a sus padres y aunque a veces parecen que en algunos actos sus padres fueron injustos ella con su nobleza de corazón siempre los justifica.

Bueno todo ello como antecedente para saber el porque doña Ursula llego a este Asilo Mundet, llego a los 65 años ahora tiene 70, de asiladas sintiéndose dichosa de todo lo que había vivido hasta entonces, Dios como ella dice la doto del lo más preciado salud, gozando de todas sus facultades mentales y sin ninguna enfermedad aparente por la edad, Ingreso a este Asilo, no traída por sus hijos, ni por sus parientes, llego por su propio pie buscando un consuelo, un poquito de cariño, y también la posibilidad de ser útil para los que ahora llama sus hermanos sino de sangre si de igualdad de circunstancias.

Ella aquí a encontrado un lugar para esperar la muerte, un lugar donde no morir sola, y sí un lugar para compartir los años que dios le quiera regalar para seguirlos viviendo, su historia es común una mujer abnegada buena esposa, excelente madre, buena hija, pero que a tantas bondades no le fueron resarcidas, ni mucho menos, madre de 2 pares de gemelos 2 mujeres 2 hombres, y de esos cuatro hijos, que ayudo a salir adelante, que les dio carrera ahora todos son profesionistas que ganan, buen dinero, que han hecho sus familias, se fueron a los

Estados Unidos de América, un día, Jamás regresaron a saber de su madre, pocas cartas llegaron los primeros años de su partida, por las cuales ella imagina que se encuentran bien de salud, cartas que guarda como el mejor de los trofeos a su lado y bajo su almohada, jura que cuando murió su esposo Mauro juraron los cuatro responder y cuidar por siempre a su madre, pero como ella dulcemente dice, no los hijos solo son prestados, Dios nos los da pero como las aves se van volando del nido, dulce y tierna no se atreve si quiera a pensar lo que se ve a simple vista, que los hijos se fueron y se olvidaron que tuvieron madre, como buena madre justifica, a sus hijos diciendo que el trabajo sus ocupaciones les ha impedido volverla a ver desde hace 20 años.

La expresión más linda en sus ojos es cuando piensa que a lo mejor ya es abuela pero ni siquiera lo sabe solo es imaginación, dice tener el dinero suficiente para vivir en ese lugar hasta que muera, pero dice que todo lo que tiene, lo cambiaría por volver a ver a sus hijos un solo minuto antes de morir, la dulce viejecita vive en el Asilo Mundet, atada ahora si a una silla de ruedas, con su pañoleta azul en su cabellera blanca, con escasos dientes, y con la mirada perdida pendiente de la puerta, esperando con la mayor de las esperanzas que crucen por ahí esos cuatro hijos a los que les dio la vida. Sabe que falta poco para emprender la partida final, pero si en cualquier momento llegaran podría dejar de existir y morir tranquila por que sus ojos, los volvieron a ver.

En este ejemplo de vida podemos ver que es verdad, que la vejez no llega con la imposibilidad de la enfermedad, Ursula es el ejemplo, que siempre que existe la esperanza, hay un motivo de vivir

La vejez y sus mitos

Mitos sobre la vejez. De esto nos habla María Teresa Bazo en su libro, la Sociedad Anciana en la cual nos dice claramente los mitos sobre el deterioro físico.

La vejez, es lo mismo que la muerte, se constituye como un tabú. Hay quienes hablan, con una visión optimista, de los años de la jubilación, de nuestros abuelos, de nuestros mayores, y piensa que la Seguridad Social solucionará sus problemas económicos, les proveerá de residencias agradables, así como de los cuidados, médicos necesarios.

Otra corriente de opinión, en cambio, no es tan optimista; los viejos están acabados, anticuados, confusos, chochos.

El viejo sano puede encontrar energía física y psíquica suficiente para adaptarse a los días y hacerlo de una manera creativa, aprovechando sus momentos de ocio

Se le discrimina para el trabajo, por que se cree que alguien de edad es moroso, lento, y no va a la vanguardia con el tiempo, es decir se quedo atrasado invertir en el es mucho dinero, aun cuando su experiencia es gloriosa, se prefiere invertir en una cara bonita, que este sea competitivo.

De acuerdo con la autora antes mencionada dice que, la gente de edad está afectada por multitud de mitos y prejuicios, entre los que se destacan:

- 1.- El mito del envejecimiento cronológico.
- 2.- El mito de la improductividad: aunque muchos creen que el anciano es un ser improductivo, está claro que, en ausencia de enfermedades y adversidades sociales, puede permanecer productivo e interesado por la vida.
- 3.- El mito del desasimiento, de compromiso o desvinculación.
- 4.- El mito de la inflexibilidad, de la incapacidad para cambiar y adaptarse a situaciones nuevas.
- 5.- El mito de la senilidad, es decir, de la pérdida de memoria, de la disminución de la atención y de la aparición de episodios contusionales, productos todos ellos de la lesión cerebral.

El mito de la serenidad que, en contraste con los anteriores, sitúa al anciano en una especie de paraíso terrenal. Es fácil demostrar que los senescentes están sometidos a un mayor stress que otros grupos de personas mas jóvenes al anciano se le dan motivos precisos para tambalear sus emociones como son:

Enfermedades crónicas, jubilación, pérdida de seres queridos, soledad, etc. Todo ello origina mayor tendencia ala ansiedad, a la depresión. Es, inevitablemente, que ello conduce a la disminución de la autoestima, resultante además dentro del status social su peor enemigo.

¿Se puede controlar el envejecimiento humano? No, pues todo es cuestión, de actitudes y de condicionantes. Las personas no mueren —deviejas” sino de trastornos o enfermedades específicas. El organismo se hace más vulnerable frente a las enfermedades o accidentes, cuando las personas son más viejas.

El envejecimiento prematuro se caracteriza por la aparición precoz de rasgos físicos seniles e incremento con dilatación de las venas de la caja craneana y caída del pelo hasta la calvicie completa. No obstante, el desarrollo mental puede ser normal.

Las hormonas se utilizan clínicamente para retrasar el envejecimiento, sobre todo en mujeres después de la menopausia, por sus efectos cosméticos y de conservación del estado de los huesos.

—La juventud es una edad que se extingue con, la madurez , y la vejez, la

consecuencia de dar; una juventud negligente que suele ir seguida de una madurez ignorante, y ambas, a su vez, de una vejez vacía”, María Teresa Bazo ha estudiado tanto acerca de la vejez que, formuló la hipótesis de que la información transmitida en los procesos de transcripción y traducción del mensaje genético, desde el ADN al en conjunto con las enzimas y otras moléculas proteicas, podría estar sujeta, con el tiempo, a un número progresivamente mayor de errores.

Una segunda hipótesis sobre las bases genéticas de envejecimiento parte del hecho de que muchos de los genes de la molécula de ADN están repetidos en secuencias idénticas.

La tercera hipótesis genética sugiere la existencia de “genes de envejecimiento”, que frenarían o detendrían vías bioquímicas de forma secuencial y llevarían a una expresión programada de los cambios específicos del proceso de envejecer. Solamente las células cancerosas y las células germinales (el espermatozoide y el óvulo) escaparían al proceso de envejecimiento y muerte.

El hombre, a lo largo de la historia, se ha planteado dos problemas básicos en torno a la vejez: ventajas e inconvenientes inherentes a la misma y cómo se puede impedir el proceso de envejecimiento. También es indudable que no hay concepciones únicas, definitivas, sino más bien opuestas y variables a lo largo de la historia y de las culturas respecto a este tema.

Hay distintas concepciones sobre la vejez. En la cultura griega, romana, musulmana de la Edad Media, durante el período del Renacimiento y del Barroco, la visión de la vejez era muy pesimista.

A finales del siglo XIX se separan vejez y enfermedad en el anciano, teniendo lugar el nacimiento de la Gerontología y de la Geriatria. Pero la sociedad no cambia substancialmente, y el anciano sigue marginado, aunque de otra forma más sutil: nuestra civilización basa su cultura en el trabajo, el rendimiento y el consumo; es una sociedad orientada básicamente hacia la juventud y sus valores.

El anciano, al ser improductivo y tener, en general, pocas posibilidades para el consumo, vuelve a ser marginado. Hacia una sociedad envejecida.

Para apreciar si una población es joven o vieja, acudimos al estudio de las llamadas pirámides de edades y sexos, distribuyéndose las edades por grupos y colocando los grupos más jóvenes de edades en la base de la pirámide, y así sucesivamente hasta llegar a la cúspide. A uno y otro lado del eje de ordenadas, se colocan los datos de edad relativos a cada uno de los sexos. De acuerdo con las formas que pueden tomar estas pirámides, podemos hablar

De: Población en aumento, cuando la base tiene un gran número de personas en edades jóvenes (ejemplo: México e India).

· Población estacionaria, cuando casi en todos los grupos de edades existe el mismo número de personas (crecimiento cero; ejemplo, Suecia y Hungría).

· Población en disminución, cuando en la base, las edades jóvenes están poco representadas (ejemplo, República Federal de Alemania y Luxemburgo).

Son países jóvenes aquellos que tienen un índice de envejecimiento inferior al 7 por 100, países en transición, entre un 7 y un 11% son países envejecidos, por encima del 11 %, reservándose el de muy envejecidos para aquellos países que superan el 15% por 100.

Desde un punto de vista económico, los adultos de menos de 65 años tienen que soportar una sobrecarga cada vez mayor para alimentar las pensiones, retiros y subsidios a la vejez. Se han propuesto diversas medidas para aliviar esta situación:

- Elevar la edad de la jubilación
- Favorecer el mantenimiento de la actividad a numerosas personas de edad.
- Ampliar la población laboral mediante el aumento de la inmigración, la mayor participación de las mujeres en el trabajo, la readaptación de los enfermos al trabajo, la reconversión de los empleos, la prolongación de la vida activa, etc.

En principio, parecería una solución fomentar la natalidad, pero eso conduciría a la superpoblación de la tierra.

¿Cómo envejecen los órganos? La disminución funcional no es la causa del envejecimiento, sino más bien su consecuencia.

La piel es el primer órgano en el que se anuncia el envejecimiento. La clave está en la atrofia de la epidermis, con su pérdida de tonicidad y elasticidad. El cabello encanece, las uñas crecen más lentamente.

Hay cambios en la silueta en general: el individuo se encoge y se encorva, sus articulaciones son menos flexibles, sus músculos se atrofian, disminuyen de tono y pierden fuerza. Por eso la postura típica es de flexión.

La marcha se produce a pequeños pasos, arrastrando los pies y sin apenas balancear los brazos. La masa ósea disminuye (osteoporosis) y son frecuentes las fracturas. En el plano funcional, el ojo y el oído son los órganos que antes envejecen. El envejecimiento de los párpados se manifiesta por la aparición en el

ángulo externo del ojo de la —pta de gallo” y se produce la pérdida de brillo de la mirada.

En la córnea aparece un anillo grisáceo que se denomina arco senil. El oído presenta una —presbiacusia”, es decir, una disminución de su agudeza, que será funcionalmente molesta entre los ochenta y los noventa años. Los traumatismos sonoros de nuestra vida moderna, pueden precipitar la sordera de la senescencia.

El envejecimiento del aparato respiratorio se expresa principalmente por una disminución de la capacidad vital, que es aquella que corresponde al máximo de gas obtenido después de una inspiración forzada. Varía entre 4,5 y 5 litros en el hombre adulto, y 3,2 a 3,5 litros en la mujer. El descenso comienza hacia los cincuenta años y puede bajar hasta el 50% de su capacidad normal en las personas de 85 años.

Por otra parte, el envejecimiento del aparato cardiovascular consiste en una ligera disminución del ritmo cardíaco, con la aparición ocasional de extrasístoles (pulsación cardíaca añadida), aumento de la presión arterial y disminución del suministro cardíaco como consecuencia de la disminución del volumen de contracción del corazón.

Todo ello origina un déficit en la irrigación cerebral.

La arteriosclerosis, o endurecimiento de las arterias, es la enfermedad que con mayor frecuencia aparece en el senescente. Las dificultades para la digestión, la mayor propensión para las úlceras de estómago y duodeno y la pérdida progresiva - si no se detiene con medios adecuados - de los dientes por caries y piorrea, son consecuencia del envejecimiento del aparato digestivo.

El hígado, aunque disminuye de volumen y de peso, se mantiene mucho tiempo sin sufrir involución. La disminución del volumen de los riñones y de su velocidad de filtración es característica del envejecimiento.

En el hombre es frecuente la alteración de la próstata, que le origina dificultad en la micción y una progresiva retención de la orina.

Finalmente todas las glándulas se encuentran afectadas por el proceso general de involución. Aparecen trastornos vasomotores e inestabilidad neurovegetativa como consecuencia de las modificaciones en la hipófisis.

El tiroides realiza una actividad más reducida, por lo que los intercambios metabólicos se hacen más lento. Las glándulas suprarrenales segregan menos hormonas con propiedades andrógenas (esto es, virilizante). La involución de las glándulas sexuales conduce, en la mujer, a una atrofia de los ovarios, con imposibilidad para el embarazo, acompañada de supresión de los ciclos.

Menstruales al llegar a la menopausia (hacia los 49 años, aproximadamente).

El cese de la actividad hormonal ovárica se produce entre los 60 y los 65 años. La alteración de los conductos seminíferos es el dato más relevante en el envejecimiento del aparato genital masculino, pero se siguen produciendo espermatozoides incluso después de los 70 años.

El hombre habrá atravesado una etapa, que algunos autores denominan andropausia, en la que aparecen algunos fallos en la actividad sexual por disminución de las hormonas. Sin embargo, la actividad sexual, tanto en el hombre como en la mujer, pueden permanecer hasta edades muy avanzadas, ya que no sólo va ligada a la genitalidad sino también a la vida sentimental y a la imaginación.

Envejecimiento cerebral.

El envejecimiento del organismo no se produce de una manera homogénea. Los tejidos formados por células intermito ticas, no envejecen, se renuevan constantemente.

Existen células muy especializadas, llamadas células post-mitóticas fijas, que no se dividen una vez alcanzado cierto grado de diferenciación. Por ejemplo, la célula nerviosa, la neurona, que no puede dividirse y multiplicarse, y cuya edad equivale, por ello, a la del organismo. Al no poder dividirse la neurona, tampoco puede renovarse la macromolécula de ADN y por ello, se hace imperfecto el soporte del código genético.

Desde el punto de vista funcional es evidente, en primer lugar, que el progresivo intento, a partir de los 60 años, las actividades eléctricas cerebrales cambian. Por otra parte, en las personas que han superado los cincuenta años se observa una evidente disminución de la irrigación sanguínea encefálica por la modificación de la red capilar de la corteza cerebral.

En sujetos de 65 a 74 años, se ha evidenciado un ensanchamiento del diámetro de los capilares; también hay disminución del metabolismo oxidativo neuronal y de la glucosa.

Cuando disminuye el oxígeno y se produce una anoxia (carencia de oxígeno), las principales funciones cerebrales sufren un descenso, especialmente la conciencia. La edad es un importante factor determinante del nivel de las sustancias químicas denominadas neurotransmisor. Estas sustancias, fundamentales para la regulación de la función cerebral, son principalmente: la noradrenalina, la dopamina y la serótina.

Enfermedades más frecuentes.

En primer lugar se encuentran las enfermedades cardiovasculares y, sobre todo, los accidentes cerebro vasculares. Representan alrededor del 50% de las causas de mortalidad del anciano, afectando más a las mujeres que a los hombres. La arteriosclerosis juega un papel fundamental. Indudablemente la arteriosclerosis es la enfermedad más frecuente en la vejez y puede manifestarse en cualquier localización, tanto en el corazón, en forma de coronariopatía que da lugar a un infarto, como en el cerebro, ocasionando un síndrome de insuficiencia cerebrovascular.

También puede ser de localización abdominal, afectar al riñón o a las extremidades. La manera más inteligente de luchar contra ella es prevenir los llamados factores de riesgo. Colesterol, aumento de la tensión arterial, obesidad, stress, la vida sedentaria, el tabaco, el alcohol, la diabetes y el ácido úrico.

En segundo lugar: en importancia se encuentran los procesos neoplásicos (tumores).

En tercer lugar: se encuentran los traumatismos, que producen fracturas. Parece que es la osteoporosis (disminución de la masa ósea) la principal causa de que las caídas de los viejos les produzcan tantas fracturas.

El siguiente lugar en importancia lo ocupan los trastornos mentales, y por último la malnutrición.

En Geriátrica hay que tener en cuenta, además, los llamados signos físicos desorientadores, que justifican el examen periódico del enfermo.

Rejuvenecer: en busca del "elixir".

Podemos agrupar en cuatro apartados los principales intentos científicos contemporáneos para lograr el rejuvenecimiento: las terapéuticas glandulares, las sueroterapias especiales, los extractos de tejidos y la renovación celular, que. Aunque el ser humano continúa buscando el "elixir de la eterna juventud" parece más lógico recomendar a la gente que vigile su salud y lleve una vida adecuada, preocupándose de la alimentación y manteniéndose en forma, física y psíquicamente. "Mente sana en cuerpo sano".

¿Cuántos años podemos vivir?

Existe lo que se llama la longevidad potencial o duración de la vida máxima de una especie, al margen de las condiciones ecológicas. El número medio de años vividos por el conjunto de los individuos nacidos en un período determinado y en una determinada región es lo que se denomina longevidad media.

El número de años que podemos alcanzar en función de nuestra biología y de los

factores del medio, es lo que se conoce con el nombre de longevidad efectiva. Finalmente, la longevidad diferencial indica las variaciones interindividuales dentro de un mismo grupo y las variaciones de un grupo respecto a otro. El hombre tiene un ciclo vital que se desarrolla en tres fases: crecimiento, madurez y senescencia.

Entre todos los vertebrados de sangre caliente, el hombre es el que puede vivir más, alcanzando un techo máximo de ciento doce años.

Se ha pensado que cada uno dispondríamos al nacer de un potencial de división celular y moriríamos, salvo en caso de accidente, al terminar ese potencial. Que la herencia influye sobre la longevidad lo demuestran varios estudios. Se han realizado estudios con mellizos homocigóticos y se ha observado que los signos del envejecimiento aparecían al mismo tiempo y eran muy semejantes.

Con la comprobación de varios estudios hechos por la autora María Teresa Bazo, se demostró que hay diferencias de longevidad muy importantes entre gemelos heterocigóticos (procedentes de distinto huevo).

Aparte de la herencia, existen otros factores que pueden afectar a la longevidad: determinados abusos que desgastan al organismo - como el tabaco y el alcohol - , una mala alimentación, enfermedades, accidentes, influencias del medio en que se vive, e incluso la naturaleza misma de la profesión que se ejerce. El tabaco agrava las afecciones cardiovasculares.

El exceso de alimentación conduce a la obesidad, que tiene una tasa de mortalidad siempre superior a la normal. El exceso de grasas, sobre todo de colesterol, se ha relacionado frecuentemente con la arteriosclerosis.

Por otra parte, la gente vive más en los países desarrollados que en los subdesarrollados, y, por profesiones, viven más los que realizan alguna de tipo liberal que los empleados de oficina y los agricultores, y a su vez éstos más que los obreros especializados.

Sentirse viejo:

Sentirse viejo es una situación vital a la que todo individuo esta abocado. Sin embargo, la auto percepción del envejecimiento es vivida por las personas de muy diversas formas, que dependen no sólo de la edad del sujeto, sino también de su personalidad, de su contexto sociocultural y, sobre todo, de su capacidad de adaptación a los cambios biológicos, psicológicos y sociales. El envejecimiento es un proceso individual.

Es preciso reconocer que en nuestro contexto sociocultural la palabra “vejez” tiene casi siempre connotaciones peyorativas. Y diferentes, es necesario, que cada persona se prepare, la actitud es muy importante, el como te sientas es detonante en la vida, existen jóvenes actualmente, con mucha falta de interés por estudiar, por vivir plenamente, actualmente a la juventud, solo les importa divertirse, vivir el momento, sin planear el futuro.

Es cuestión de enfoques, y de cultura, tanto familiar como social, pues se están creando generaciones irresponsables, conflictivas, sin esperanzas, para el futuro, conviene preparar a nuestra juventud, para que esta vejez que tarde o temprano será la medicina que todos tendremos que tomar, para vivir vejez sanas, físicas, psicológicas, con la cuál se definan nuestras vidas.

Crisis de la vejez:

Primera “crisis:” Cambios corporales Externos

Segunda “crisis:” Pérdida del papel Jubilación social y familiar.

Tercera “crisis:” Pérdida de personas Soledad significativas. Viudez

Cuarta “crisis:” Disminución de la Sentimiento de actividad. (Inutilidad)

Quinta “crisis:” Enfrentamiento, Aceptación con la muerte, Rechazo, Miedo Ansiedad.

El problema principal de los ancianos consiste en vencer los obstáculos y resolver las dificultades que plantea la adaptación a los cambios psicológicos y sociales que acontecen con los años. La capacidad de adaptación a estos cambios es una característica de la senectud, de la vejez normal. La falta de adaptación lleva a la senilidad, al deterioro progresivo y a la desintegración de la personalidad del anciano.

TEORÍAS PSICOSOCIALES DEL ENVEJECIMIENTO.

Existen dos teorías contrapuestas respecto a la mejor forma de envejecer: la teoría de la actividad y la teoría de la desvinculación. La primera, parte de que el buen envejecer está asociado a mantenerse activo y útil a la sociedad, ya que

son precisamente la inactividad y la pérdida de los contactos sociales las que provocan la inadaptación del anciano.

La segunda defiende el punto de vista contrario, sosteniendo la hipótesis de que la persona de edad desea ciertas formas de aislamiento social y una reducción de los contactos sociales, sintiéndose feliz y satisfecha cuando se logra. dejar descansar al anciano .vuelve hacerse una persona normal.

En la actualidad una solución de compromiso entre ambos puntos de vista ha dado lugar a la teoría de la desvinculación diferencial. Ésta reconoce a la vez las disminuciones propias de la edad y la necesidad de permanecer activo y comprometido con la vida durante la vejez.

El mito de la decadencia intelectual.

La dinámica intelectual juega un papel decisivo en el diagnóstico de muchos trastornos psicopatológicos y neurológicos. Las personas que poseen un mayor bagaje educativo y cultural muestran un declive menor que los individuos de niveles culturales más bajos. Psicólogos prestigiosos, como Horn y Catell, comprobaron una disminución de las aptitudes que se pueden definir como inteligencia fluida, mientras que las aptitudes que engloba la inteligencia cristalizada aumentarían. La inteligencia general no declina con la edad. Por ejemplo, Kant legó sus mayores contribuciones filosóficas a una edad avanzada y después de sufrir una grave enfermedad; Einstein culminó su teoría sobre la relatividad también en su ancianidad y Picasso, a los 91 años de edad, podía ser considerado como el más joven de los pintores españoles.

Por eso hay que tener en cuenta también la influencia de otras variables como el nivel cultural, la profesión, el estado de salud, el entorno del sujeto. Nunca es tarde para aprender.

Un individuo puede aprender la misma clase de conocimientos y habilidades a los sesenta que a los veinte.

El dicho popular —*nunca es tarde para aprender*” tiene plena validez en el caso de los ancianos, tal como lo han demostrado diversos estudios al respecto, en los que se ha constatado que personas de edad avanzada son capaces de obtener grados de conocimiento que igualan o superan a los de las personas más jóvenes. Corresponde a nuestra sociedad promover y fomentar todo tipo de alternativas en este sentido, ya que la idea hoy predominante, tanto a nivel preventivo como terapéutico, es que una de las mejores formas de envejecer consiste en que después de la jubilación se inicie el aprendizaje de una nueva tarea que abra la curiosidad hacia nuevos horizontes.

La personalidad del anciano: ¿gruñones o cascarrabias?

Se da un perfil de personalidad en el que se adjudican al anciano diversos rasgos negativos y otros positivos. Entre los primeros, destacan el egoísmo, la machaconería, la sensiblería, el autoritarismo, el rechazo social, la tendencia al aislamiento y a la pasividad. Entre los segundos, los más relevantes son la prudencia, la reflexión y la serenidad. La conclusión más válida y general que puede extraerse de las últimas investigaciones al respecto es que en las personas sanas y adaptadas la personalidad tiende a permanecer estable durante toda la vida.

El amor nunca muere.

Erróneamente se ha creído que no existían actividad ni interés sexuales en la vejez, o que cuando se producían eran de tipo morboso y patológico (—el viejo verde”). Hoy se admite que la vida sexual persiste y se transforma constantemente a lo largo de toda la evolución individual, y sólo desaparece con la muerte. Sin embargo, la vida sexual de los ancianos es un tema mal conocido en nuestro ámbito sociocultural y sigue pesando sobre ella un tabú social muy marcado. Se produce un declive, más o menos acentuado, entre los sesenta y los setenta años.

Porque se deprimen los ancianos los factores son varios:

- 1.- Ingresos económicos
- 2.- Disminución de la importancia del papel que juegan en la sociedad.
- 3.- Pérdida de seres queridos.
- 4.- Situaciones de aislamiento por incapacidad física

Se suelen distinguir básicamente dos tipos de depresiones: la llamada depresión mayor (originada desde dentro, de origen orgánico por disminución de los neurotransmisores), con alto riesgo de suicidio y la llamada depresión neurótica o menor, en la cual siempre existe algún motivo externo que la justifica. Lo importante es saber que las depresiones en los ancianos, si son tratadas médicamente de una forma adecuada, evolucionan favorablemente hacia la curación. No se debe caer, por tanto, en el error de juzgarlos —señes” o de creer que sus cerebros están enfermos en forma irreversible.

—~~N~~ se conoce, no se recuerda, hay confusión”

Los cambios que se producen en el cerebro, relacionados con la edad, dan lugar, más pronto o más tarde, a una serie de modificaciones mentales - cognitivas, afectivas y del comportamiento -, así como a una disminución de la capacidad para enfrentarse con las tareas de la vida cotidiana.

Es lo que se conoce con el término diagnóstico de insuficiencia cerebral senil. En dos tercios de los pacientes se encuentra que la causa primaria del estado patológico es el envejecimiento cerebral. Existen algunos trastornos pasajeros,

cambiantes con un tratamiento adecuado, que pueden originar confusión y a la larga un cuadro de insuficiencia cerebral senil.

MITOS SENILES

*De que me sirve la vida hoy,
Si, esta me tendió una trampa,
Me dejo vivirla, gozarla, padecerla,
Y hoy después de los años la enfermedad
En mí ya hizo sus estragos.*

*Soy viejo y hoy por hoy, mi paso se hizo,
Lento y cansado pues me estorban los
Años, y me faltan los sueños no realizados.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

2.2 OLVIDO, SOLEDAD, ABANDONO (LA CRUEL MUERTE EN VIDA)

MUCHOS ADULTOS MAYORES MUEREN EN LOS ASILOS SIN SABERSE LA VERDADERA CAUSA.

ASILOS, HOGARES SIN LUZ.

“Esta es la casa que me abrió sus puertas, para cubrirme del frío, y comer una sopa caliente. A mis horas, me dieron esperanza para no estar solo, y convivir con gente de mi edad.

*Nadie imagina, el recorrer de tus pasos cansados,
en pasillos largos y tenebrosos, para llegar a tus
habitaciones, cientos de gentes igual que tu, cargadas de historias de vida
diferentes; Unas terribles que te hacen temerle más al mundo, otras que te hacen
pensar en tu pasado, pero muchas otras te hacen pensar que no hay futuro.*

*Sin embargo el llanto, la nostalgia, y la tristeza, es cuestión de todos los días, los
médicos la llaman sutilmente, depresión, yo la llamo desamor.*

*“Déjenlo no le hagan caso”. Clamores de los doctores,
hay Enfermeras que te hablan con cariño, cuando vienen de buenas, y cuando no,
te gritan, te pellizcan te insultan te pegan.*

*Todo disimulando, para que nadie lo note, y nosotros al son de gustos, de sus
formas, de sus mentalidades, tratando de vivir lo que te quede de vida, tratando de
ser grato.*

Para recibir un trato justo, del amor, ni se diga, si alguien te lo da, recíbelo, pues quizás sea lo último que vean tus ojos”.

Laura Elisa Alarcón Aburto.

Muchos adultos mayores mueren en los Asilos, pero ni siquiera podríamos Imaginarnos cuantos son y menos cuando la juventud esta en nuestro apogeo, la vejez pueda llegar y mucho más rápido de lo que imaginamos, dejando estragos, dicen que la vida resulta muy difícil, peor cuando, no tenemos a nadie que nos quiera, quien nos proteja, quién nos escuche, o por lo menos quien nos diga buenos días. La soledad se recrudece y ya no se espera nada.

Este caso lo ilustraremos con la vida de Alejandra Rodríguez Pérez, difícilmente podemos acercarnos a ella porque es una persona mayor pero muy violenta, su seño fruncido, siempre adusto, casi no socializa en el asilo según nos cuenta Maru enfermera del Asilo Mundet, este es un caso excepcional, ella llego aquí por la fuerza, la trajeron casi moribunda, agresiva como ninguna, y grosera, ahora ya sale y toma el sol entre todos sus compañeros, pero hace algunos meses... toma un respiro para decir ni se imaginan parecía como un perrito callejero, esos que no se dejan agarrar y que se acerca esperando siempre agresión, quien la trajo cuenta que estuvo encerrada , en un cuarto de una vecindad por muchos meses, sin comer, sin bañarse, y lógicamente estas situaciones paupérrimas, le provocaron casi la inanición como persona llego aquí con un grado de desnutrición en estado tremendo pesando casi 33 kilogramos, 60 años 5 asilada con 1.66m de altura, no debíamos de tenerla aquí debíamos de trasladarla a algún hospital pero estaba tan mal que tuvimos que prestarle los primeros auxilios aquí , posteriormente la trasladaron a nutrición y una vez restablecida la trajeron de vuelta, parecía fierecilla sin domesticar, tuvimos que tenerla aislada porque agredía a sus compañeras de cuarto.

pero sabe no cabe duda que el amor mueve montañas, fue Julio César un anciano asilado que no hablaba postrado en una cama desde hace 5 años, que poco hablaba, fue quién logro en Alejandra un cambio repentino, parece que de madrugada, Julio César sufrió un ataque al miocardio, y el verlo sufrir, hizo que ella hablara a las enfermeras con ansiedad y llanto y sin agresividad ayuda por favor para Julio, era como si psicológicamente, ella clamara la ayuda que pedía para Julio, tantos años vivió como un perrito aislado en un cuarto de 4 por 4 sin más luz que la del día sin más distracción que las horas, sin más consuelo que el suyo propio, sin hablar, sin comer, sin bañarse, dicen que su vida de niña fue terrible, violada, maltratada, nunca conoció a sus padres, siempre anduvo en la calle, vestida de remiendos, comiendo desperdicios, nunca se le conoció novio, por ende jamás se caso.

Que podemos pedir, con una vida así., efectivamente es olvido que trae aparejado otro, e indudablemente, si Alejandra no logra socializar con gente de su edad con seguridad, morirá olvidada, pues no tiene nada ni nadie quien se acuerde de ella, pero lo más triste del asunto es que el olvido que ella presenta aunado ala falta de

sociabilidad con la gente, y el vivir sin sentir cariño por nadie, vivir sin recuerdos de amor, el no saber quien le dio la vida resulta muy triste , pues una vida así difícilmente puede ser recordada ya no por la gente sino por ella misma.

Sin embargo no se que sea más difícil, morir en el olvido porque nunca nadie nos conoció, o ser conocido y morir sin ser recordado. Son innumerables los casos de olvido en los asilos, unos porque los familiares renunciaron a la responsabilidad de cuidarlos, los fines explicables aunque para los asilados, simplemente lo llaman olvido.

Pero algunos si quiera tienen el recurso de ser olvidados en un lugar donde el cargo de la conciencia se descarga diciendo lo deje en un lugar donde lo atienden, lo cuidan, tienen atención médica, convive con gente de su edad, otros ni siquiera se toman la molestia de buscar un lugar como este, simplemente utilizan el recurso del abandono, los dejan viviendo en sus casas, y los hijos y familiares jamás regresan, algún piadoso se hace cargo de esto que dejan, algunos que se toman responsabilidades ajenas, lo hacen porque piensan que tal vez, algún día le echarán la mano cuando lo necesiten es dar para mañana recibir.

Tal es el caso de Paquita, 65 años, asilo en su casa a Mariquita de 85 años, dice que vivía esta última al final de su vecindad, siempre fueron amiguitas, los hijos crecieron y se fueron yendo de ambas, nunca las volvieron a ver, pero la amistad, que se forjo entre ellas, las ha llevado a quererse como hermanas, hermanas que no son de sangre pero si de desgracia, esta que las ha unido tanto que dicen ser la una para la otra todo, antes de que Mariquita dejara de caminar, pedían limosna, además de unas carpetitas que vendía y, que ella elaboraba a gancho, pero desde que las cataratas entorpecieron su vista ya no puede más que vivir de la caridad de otros.

Paquita dice hay tanta pobreza, y somos tantos los que pedimos que la gente ya no da caridad, así que yo me dedico a recoger frascos de vidrio, o bien botellas de refresco de hule o lata, junta y las vende, con eso le trae a Mariquita, algo que comer, Mariquita como puede sonrío, y algo que jamás podré olvidar que entre labios susurro ella es buena, mejor que todos los que un día me dijeron te quiero.

Familia yo no tengo -paquita es mi hermana, con mano temblorosa toco la mano de paquita la beso y con lágrimas en los ojos dijo que Dios te bendiga hermana. Desgraciadamente Mariquita murió y la pobre paquita se moría de tristeza se quería dejar morir, pero una vecina decidió pagar sus gastos y la metió al Asilo para que no se muriera, y tuviera una mejor atención.

LA VEJEZ A TRAVES DE LA HISTORIAS INDIVIDUALES

Lo que voy a presentarles es un intento para empezar a entender la vejez, a partir de los hallazgos de la historia individual en relación con las políticas públicas. Parto del análisis cualitativo que brindan las entrevistas a profundidad de un caso de estudio y de los datos que nos brindan los diferentes organismos que llevan a cabo políticas públicas, en relación con el proceso de envejecimiento, especialmente en su aspecto social y cultural.

Una entre miles en el olvido

Mamá Chole forma parte de los aproximadamente seis millones de personas mayores de 60 años que habitan hoy en nuestro país. Esta cifra tal vez parezca poca cosa, pero según los especialistas en demografía, crece a una tasa de 3.1 por ciento al año. Una de cada veinte mexicanas, como Chole, asegura haber vivido ya demasiado, tener miedo a una repentina caída, a perder la memoria, a sufrir problemas graves de salud y a morir sin ser asistida por nadie.

Chole se encuentra incluida en el 88 % de las mujeres mexicanas que no tienen acceso a los servicios de seguridad social, bien porque donde ella residió no existían o porque no supo a dónde acudir para solicitar la prestación de dichos servicios. Siempre que se enferma, recurre a médicos privados, paramédicos y yerberos o a familiares, a la oración y a la automedicación. Afortunadamente se ha enfermado poco, ya que según ella "la gente de antes comía bien aunque no tuviera para calzones. Uno se preocupaba más por lo que comía que por lo que vestía".

Chole forma parte también del 7.7% de veracruzanos (505 mil, según el INAPAM) que han rebasado el promedio de los 73 años de expectativa de vida en las mujeres y de 71 en los hombres.

Es una de esas abuelitas que siempre nos aconsejan y nos curan con algún remedio casero. Lamentablemente, la artritis, el mal de Parkinson, la sordera y lo mucho que le cuesta, moverse con soltura, le han impedido seguir sobando huesos dislocados, actividad que antes realizaba con mucha frecuencia.

Mamá Chole siempre ha sido católica, es de las que dicen "Dios es el de TODO"; es su refugio y consuelo en los momentos de soledad, angustia, tristeza y enfermedad. Ella es una de esas creyentes que han cifrado toda su esperanza en los milagros, en la esperanza de una vida eterna, en el perdón constante de sus pecados. Para ella el anciano tiene más facilidad de acercarse a Dios, porque tiene más tiempo para pensar en él.

Pese a que ella nació (en 1915) cuando se inició en el país la construcción de grandes obras de infraestructura (introducción de la red de agua potable, de la luz eléctrica, la edificación de estaciones del ferrocarril y la llegada del primer tren), no disfrutó estas obras tanto como ella hubiera querido, por falta de recursos y porque siempre trabajó para darle de comer a sus hijos.

Los cambios tecnológicos y los críticos momentos de inestabilidad social y política la llevaron a participar en una serie de acontecimientos históricos que marcaron la vida del país. La generación de Chole fue protagonista de episodios históricos memorables generados por el movimiento revolucionario (1915-1919), en donde la incertidumbre, el caos y un sinfín de penalidades eran la norma: "En aquella época no se temía a la muerte. La muerte era cosa de todos los días". Los enfrentamientos entre carrancistas y zapatistas provocaban miedo e inseguridad terribles. Cuenta Chole que cuando estos bandos se enfrentaban irrumpían en los hogares, "tiraban mucha bala y se llevaban todo lo de valor que había en las casas".

Pese a que le hubiera gustado aprender a leer y escribir, al igual que el 30 por ciento de su misma edad, Chole no fue a la escuela. Su mamá le decía que nada más era un pretexto para no hacer "quehacer" y buscar novio. Como hija mayor y con seis hermanos (tres hombres y tres mujeres), ella jugó el papel de segunda madre. "No daba tiempo de estudiar". Desde los ocho años se vio obligada a ayudar en la manutención de su familia, pues su padre los abandonó cuando ella y sus hermanos eran muy pequeños. La última vez que lo vio fue cuando le llevó comida a la hacienda en un morralito que apenas podía cargar. Fue lo último que supo de él.

Concluida la fase armada de la revolución, mamá Chole fue robada por su esposo. El rapto interrumpió toda relación con su familia durante mucho tiempo. No obstante, se dedicó a trabajar esforzadamente al lado de su esposo y entre los dos hicieron prosperar una parcela, donde llegaron a tener cuatro vaquitas de ordeña, mucho animal de pluma, muchos puercos y dos caballos, además de buenas siembras de maíz, frijol y frutas de varias clases: jinicuil, plátano, capulín, aguacates, guayabas, granadas, entre otras. Ahora ya no queda nada de eso. Mamá Chole dice que hoy en día "a la gente ya no le gusta sembrar (porque prefiere los trabajos de la ciudad".

Mamá Chole hizo lo que como mujer de su tiempo y su condición le correspondía: procreó dos hijas con su esposo, las amamantó y las cuidó hasta que pudieron valerse por sí mismas. Un día enviudó y tuvo que arreglárselas para ella sola sacar adelante a sus hijas, sobre todo a su hija menor que fue muy enfermiza. Pese a que trabajaba de sol a sol en el campo, no ganaba lo suficiente para mantener a la familia y optó mejor por vender su parcela. Con lo obtenido por la venta, se compró un terreno en la capital y construyó cuartos para rentar.

El notable desarrollo que por entonces (1935) estaba alcanzando la industria, fue aprovechado por Mamá Chole para vender dulces, manteles y bordados hechos por ella misma, entre las trabajadoras de casa de sus vecinos. Hace apenas cinco años mamá Chole podía subsistir como lo hace la tercera parte de la PEA y el 1.4% de ancianos de este país: en trabajos o empleos de muy baja productividad, dentro de lo que se denomina economía informal.

Todavía de vez en cuando hace cubitos de leche y dulces, que pone a la venta en una mesita a la puerta de su casa. De esta manera se entretiene y a la vez, intenta -como lo hace gran parte de esos 32 millones de personas- lograr su sustento diario, muchas veces, subsidiado por la PEA (calculada en 70 millones). Con lo poco que llega a juntar de sus rentas y la venta de golosinas, les encarga a sus nietos vapo-rub, aspirinas, yerbas para hacer y medicamentos varios, que le ayudan a sentirse mejor. Algunas veces compra frutas para la comida. Procura depender lo menos posible de sus hijos, para que éstos no la vean como una carga o un estorbo.

A pesar de que el cumplimiento del bautismo y primera comunión eran para ella de suma trascendencia, no los realizó con sus hijas pues era un lujo que no se pudo dar. Pero sí se preocupó porque sus hijas aprendieran muy bien a cocinar, lavar y planchar, así como a leer y escribir.

Para salir adelante, cuando se quedó sola con sus hijas, regresó a casa de sus padres; allí sus hijas aprendieron a ver a sus abuelos maternos también como padres: siempre se dirigían a ellos como mamá Ceci y/o papá Fernando.

Mientras estuvo "de arrimada" con sus papás, Chole se preocupó por toda la familia hasta que aquellos murieron, sus hermanos y sus dos hijas se casaron. Cada uno de ellos tiene ya su vida hecha. Sin embargo, la abuela Chole no deja de preocuparse ahora por sus nietos y sus bisnietos, como antes lo hizo por sus hermanos e hijas. Chole es un símbolo del amor familiar y por eso constituye el vínculo más fuerte entre todos sus seres queridos.

Su cumpleaños, la Navidad y el fin de año son fechas para los grandes encuentros familiares. Ella a veces no entiende por qué su nieta anda con un divorciado, por qué su nieto dejó los estudios, por qué es importante saber de métodos anti-conceptivos, por qué algunos de sus nietos se han cambiado de religión, por qué sus comadres y vecinos ahora son de la Renovación Carismática, por qué su nieto se pone un arete en la oreja, etc. Durante toda su larga vida, ella ha permanecido fiel a sus principios y hábitos y por eso, cuando algo no encaja dentro de sus esquemas, lo califica de negativo, no lo acepta y tampoco tiene ganas de entenderlo.

"A veces me siento como una extraña que no me doy cuenta de muchas cosas que han cambiado. Otras veces finjo no entender y mejor me quedo callada para

no discutir. Otras veces veo todo repetitivo. Por ejemplo las modas, el corte de pelo, la ropa, la música... son como las olas del mar, van y vienen".

Al igual que muchos ex campesinos que ahora son sus vecinos, doña Chole emigró del campo a la ciudad entre 1940 y 1960, en busca de mejores condiciones de vida. Le tomó 20 años construir su casa junto a los cuartos que renta en la periferia de la ciudad. Además, tuvo que organizarse con los vecinos para introducir el agua potable, luz, el teléfono y el drenaje, y para que se hiciera el trazo de la calle y se legalizaran sus predios. Cada una de sus hijas ha recibido una parte de lo que ella ha logrado a lo largo de su vida; a una le ha dado dinero, a la otra le ha dado un terreno, y a ambas les ha heredado en vida la casa en la que todavía vive juntamente con los cuartos que renta. Todo de manera equitativa.

Ella, tú y nosotros

Mamá Chole vive en compañía de sus dos hijas, ya también ancianas (si tomamos la clasificación que hace el IINAPAM). La mayor de ellas está divorciada y es una de esas personas mayores de 65 años que no gozarán nunca ni de jubilación ni de pensión (situación en la que se encuentra el 80% de los ancianos en México). Ella sufre una de las causas de muerte de más alta incidencia en México, la diabetes. Esta hija es la que pasa más tiempo al lado de mamá Chole: le hace de comer, la baña, le administra los cuartos que renta y está al pendiente de lo que le haga falta.

La otra hija, de 64 años, recibe actualmente del IMSS \$825.00 mensual por concepto de pensión por viudez: forma parte de los dos millones de pensionados a nivel nacional, de los cuales asegura el IMSS estar a cargo.

Esta segunda hija y sus hijos han requerido y aprovechado siempre la atención médica del IMSS. "De no ser por el Seguro, estaría muerta. Ahí me han hecho varias operaciones, análisis y radiografías y me han dado muchas medicinas".

Al igual que su hermana mayor -quien carece de este servicio-, le presta su tarjeta de afiliación y su carnet de control médico y la atienden con el nombre de ella sin ningún problema. Al igual que su hermana mayor, ella también atiende a Chole en todo momento, cose y hace "cubitos" y pasteles para vender. Además de las dos hijas de Chole, en la misma casa viven cuatro de sus nietos y una bisnieta de 5 años. Las hijas con sus hijos tomaron la decisión de vivir con mamá Chole, porque sólo así se puede ayudar una a la otra, enfrentando juntas la crisis económica, que "no se sabe cuando irá a parar".

Para las hijas de Chole, el que sea uno rico o pobre no importa mucho en la vejez, pues así como hay ancianos pobres abandonados y solitarios, hay también muchos ancianos ricos que viven tristes y desolados. Para ellas no hay como el apoyo mutuo y la interacción con los hermanos, los hijos y los nietos. Piensan

ellas que ahí está la clave para entender el sentido y el sin sentido de la vida del anciano

La familia de Chole no ha estado exenta de conflictos, especialmente los generados entre ella y sus dos hijas, a quienes angustia el que su mamá se empeñe en seguir vendiendo dulces, pues temen que se vaya a caer o que alguien le robe lo poco que gana, como ya ha sucedido. Pero Chole no entiende la preocupación de ellas y dice que se va a ir a casa de sus hermanos; piensa que sus hijas la cuestionan sólo por molestarla, porque ya están hartas de ella.

Por eso algunas veces ella, que tanto disfruta la comida, ha dejado de comer. Ante situaciones tales, los nietos han jugado un importante papel de mediadores y restablecedores del equilibrio necesario para la reproducción y residencia bajo el mismo techo. "Ellos son los que me piden que me quede que no haga caso de lo que me dicen, me demuestran su cariño oyéndome y consolándome".

Vejez y cultura

Es en este contexto en el que concibo el envejecer, como un cambio en el proceso de acción y reflexión que lleva a cabo la persona en la última etapa de su vida, en torno a su realidad material y espiritual, así como en torno a los conflictos que la oponen o la alejan de la naturaleza y los imperativos de la vida en común, con sus respectivas contradicciones y conflictos.

El caso de Chole es quizás sólo un pequeño botón de muestra, entre la amplia gama de manifestaciones difícilmente identificadas a través de indicadores numéricos o gráficos. Por ello es que pongo en el centro del escenario a la persona y no a las instituciones o las políticas públicas. Es en este contexto en el que concibo el envejecer, como un cambio en el proceso de acción y reflexión que lleva a cabo la persona en la última etapa de su vida, en torno a su realidad material y espiritual, así como en torno a los conflictos que la oponen o la alejan de la naturaleza y los imperativos de la vida en común, con sus respectivas contradicciones y conflictos.

. Creo que para constituir una política pública para este sector de la población es necesario partir de la identificación de los problemas experimentados por los ancianos, tomando en cuenta sus propias percepciones y las de los demás miembros que tienen que ver con ellos. Más que un asunto individual, de generación o sector poblacional, es un asunto social donde la familia y los vecinos están profundamente implicados.

Chole nos ha aportado elementos importantes para tener en cuenta en el diseño de las políticas públicas:

—Lo limitado del nivel educativo de la gran mayoría de nuestros ancianos, sus escasas percepciones económicas y su relativa participación en la toma de decisiones, que los han confinado a una situación de dependencia, explotación y

subordinación. La gravedad de esta situación se agudiza aún más con la enfermedad, la falta del cónyuge, la dependencia causada por el deterioro físico y mental.

—El deterioro social que han causado los cambios económicos, las incertidumbres sociopolíticas, los dilemas de seguridad colectiva y financiera de amplios sectores de la población.

—El deterioro social que han causado los cambios económicos, las incertidumbres sociopolíticas, la seguridad colectiva y financiera de amplios sectores de la población.⁵

—La importancia del espacio doméstico en donde se organizan los recursos de manera colectiva, aunque no necesariamente en absoluta armonía, sin conflictos, y en donde se aplican diversas estrategias comunes de generación de ingresos, de racionalización del consumo y de atención a la salud, a veces, sin dar importancia a la negatividad y la decadencia que la vejez implica sino, a la vitalidad que la situación en determinado momento exige.

—Que los hijos no están retribuyendo a estos ancianos los beneficios de esa inversión económica y afectiva en la misma cantidad y calidad.⁶

—La generación de Chole, al igual que la de sus hijas, representa en el ámbito social y cultural, un reparto de responsabilidades donde se requiere entender la vejez en el marco empírico antes que en el ámbito de políticas institucionales o al nivel de teoría del conocimiento. Por ello es que he presentado el caso de Chole, porque mediante la observación directa de lo que ocurre con ella y su familia se ponen en evidencia algunas consideraciones generales, que nos pueden ayudar a ubicar al anciano en su entorno social y en su contexto cultural. En este sentido, Chole y sus hijas no ven su vejez como un problema de atomización o aislamiento de la sociedad contemporánea, sino más bien, como una cuestión de interacción y comunicación necesaria con las redes no sólo de parientes sino también de no parientes que pasan a ser una extensión de la familia. Parto de que ya sea en el ámbito rural o el ciudadano, la vejez depende del sistema de pervivencia, acomodo y desarrollo de la red familiar dependiendo de las circunstancias particulares de cada cual, esto puede significar aislamiento o integración. Luego entonces, vejez y familia son una constante que nos aparece fuertemente cohesionada por factores como la herencia, el deber, el compromiso familiar, los sentimientos afectivos de diversos lazos sanguíneos, espirituales, vecinales y de afinidad, que forman pequeñas estructuras o redes familiares extensas cuyo único fin es hacer frente a las vicisitudes a la vida cotidiana, la manera de allegarse recursos y enfrentar los problemas, dará lugar a una relación social de reciprocidad y cooperación entre el anciano y sus cuidadores o familiares. Como se pudo observar, dicha reciprocidad y cooperación se concretan en ayuda financiera y en especie, diversos servicios en momentos específicos y bajo ciertas condiciones, es decir, un sistema de interacciones sociales donde quienes participan dan respuestas espontáneas y creativas mediante un conjunto de intercambios, mediaciones y reciprocidades, para obtener no sólo bienes materiales, ayuda en especie (dinero, agua, luz, drenaje), sino también espirituales (palabras de aliento, apoyo moral), culturales (información, enseñanzas bíblicas, aprendizaje de algún oficio), físicas (alivio, alimentos, bienestar) y, básicamente, sociales (el contacto con los demás). Todas

estructuradas tanto por ellos mismos como por los demás, con la finalidad de satisfacer las aspiraciones y/o necesidades más elementales.

Comprensión de la vejez

De pronto, como que nos hemos dado cuenta de.

—Que hemos perdido mucho tiempo en definir y establecer desde cuándo se es anciano, en comparar a nuestros viejos con los de otras sociedades y culturas, en fomentar y destruir sus estereotipos, en diseñar programas de apoyo para salud y asistencia, pero no en estudiar las manifestaciones de su vida privada y familiar, vecinal, en donde está la clave para entender su sistema real de supervivencia,⁷ y el sin sentido de la ancianidad.

—Que la idealizada familia nuclear presenta una serie de limitaciones sobre todo en el caso de las familias pobres, que requieren del apoyo de los parientes, vecinos, hermandades, para salir adelante, en especial cuando los hijos empiezan a crecer y van requiriendo de nuevas formas de interacción intergeneracional y organización doméstica.

Por ello es que surge como respuesta a estas limitaciones, ya no la familia como tal, sino el grupo doméstico que les permite resolver de manera más eficaz los problemas de la subsistencia. Lo anterior nos sugiere que el papel del Estado y de las organizaciones que están interesadas en el cuidado y la atención al anciano, debería fortalecer la capacidad de este grupo doméstico para lograr sus objetivos de proveer una adecuada seguridad social a los ancianos. En otras palabras, más que reemplazar al grupo doméstico con programas de seguridad y/o bienestar social y mirar después las necesidades de los ancianos, se necesita complementar la eficacia que ha demostrado siempre tener esta especie de familia extensa.

—Que tanto el modelo de industrialización como el de urbanización no sólo han propiciado que el anciano pierda status sociofamiliar, sino que también lo han empobrecido, ya que el desarrollo de ambos ha provocado el éxodo de la población rural a la ciudad, generando un crecimiento desmesurado de ésta y, consecuentemente, la falta de servicios, malas condiciones de salud, desintegración familiar, desempleo, alcoholismo; lo cual conlleva a un círculo de deficiencias y enfermedades donde el anciano es el más vulnerable.

—Que el anciano no simplemente anhela el acceso a bienes y servicios, sino reclama el derecho a participar en todos aquellos espacios públicos y privados donde pueda comunicar sus experiencias, esperanzas y miedos, y perfilar una contracultura¹⁰ que revierta los efectos en su contra y le ayude a superar su marginalidad.

—Que nuestra expectativa de vida se ha alargado notablemente, en un contexto de profunda crisis económica. Lo cual implica una ampliación del tiempo potencial de convivencia intergeneracional.

—Que los ancianos encuentran cada vez más refugio en las prácticas religiosas, porque carecen de una esperanza terrenal que pueda disminuir su desesperación y a veces su hastío de la vida.

—Que la percepción de la ancianidad en México está lejos de concebirse bajo el disfrute del ocio, el retiro, los asilos, los hospitales, las Afores o estrategias financieras, debido a que en su gran mayoría luchan por su subsistencia, integrados íntimamente con sus familias, la estructura del parentesco, sus redes vecinales, de amistad, de compadrazgo y espirituales; donde por cierto, menos tienen que mantener a más. Ahora nuestros hijos tendrán que cargar no sólo con nosotros como padres, sino con sus abuelos y bisabuelos. ¿Será verdad el dicho de que "pocos hijos para darles mucho"?

—Que nuestros abuelos apacibles y cariñosos que participaban de las rutinas y problemas cotidianos, cuidándonos, contándonos leyendas y cuentos -mientras tejían o reparaban algo-, se encuentran en un péndulo que va de proveedor a dependiente, pero todavía no hemos analizado las fases intermedias.

En pocas palabras, nos hemos dado cuenta de que vamos hacia una sociedad de viejos y pobres, de que hemos avanzado muy poco en medidas previsoras para este cambio organizacional y demográfico y ahora la vejez toca a nuestra puerta y nosotros no queremos ni abrirla por no saber qué hacer con ella.

OLVIDO.

*Más ahora cierro los ojos, ya no quiero recordar
Quiero dejar de pensar, para ya no sufrir más,
Quiero que la muerte me aparte de este cruel instante.*

*Nada he de dejarte, porque nada, nunca construí,
Muerdo sin amar, y sin que me amen.
Jamás me preocupe por querer, ni porque me quisieran.*

*No deje un hijo, no sembré un árbol, no dejé escrito nada,
Seguramente mí partida a nadie le haga daño,
La vida nada me debe.
Con la muerte seguramente estaré en paz.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

2.3 QUIEN MUERE EN UN ASILO NI POR EL PURGATORIO PASA.

LOS ASILOS SE VUELVEN SEMENTERIOS GRATUITOS.

Cuantas historias no contadas, guardarán los Asilos de la ciudad de México, cuantas muertes innecesarias, que son realidades ocultas, por negligencias medicas, que no se dan a la luz, para que no se haga justicia, si las paredes de estos lugares hablaran, muchos estarían purgando condenas muy largas, por tantas crueldades, por tantos abusos, de estos seres frágiles, e indefensos, llamados hoy —ADULOS MAYORES”.

LOS AÑOS NO REGRESAN

*Qué lejos estaba yo de saber,
Lo que los años traerían a mi vida.*

*Siempre luché porque todo me saliera perfecto,
Abusé siempre de hacer todo sin errores,
Sin embargo, mi peor error fue no pensar en mi mismo.*

*Ahora los años han pasado,
Muchos de mis seres queridos han muerto,
Mis hijos, todos se han casado, y se han ido,
Y de mi marido no encuentro ni el rastro.*

*Ahora que estoy en el olvido, vieja y sola,
Me arrepiento de no haber construido,
Dentro de mis perfecciones un futuro más cálido.*

*Anhelo los ayeares porque solía estar llena de gente,
Me dan miedo los días de mi porvenir,
Porque no quiero morir sola.
Ahora sé que lo perfecto es inhumano,*

*Quiero construir, de un error algo perfecto,
Pero se me olvidó, que los sentimientos
No tienen precio.*

*Ahora solo pido que alguien lleve,
Una simple flor a mi sepulcro cuando muera.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

Aunque un asilo se convierte en una segunda casa, esta no reúne todo para ser feliz, como que siempre cabe la idea, y hace falta ese calorcito que solo da el hogar verdadero, y no es tan agradable vivir en un lugar donde despiertas con pleno sol un día, pero quizás mañana salgas en un ataúd por la puerta que un día te dio la Bienvenida, Tal es así como Elisa comenta: Yo tengo 70 años cumplidos 7 años de vivir aquí en el Asilo Mundet , a aquí he visto muchas caras entrar pero otras tantas desaparecer, es increíble ver a mujer tan joven asilada, pues sí pero aunque no estoy enferma de nada, la vida allá afuera es terrible, todos mis hijos se han casado, con dificultad me visitaban, me jubilaron por edad del seguro 30 años de trabajo en el archivo.

Tengo buena pensión, pero estaba sola, siempre he pensado que el amor no se compra, que si tus hijos no se preocupan por ti, solo es por dos cuestiones la primera es porque no les supiste enseñar cuanto los querías, o peor aún nunca les enseñaste el agradecimiento, o bien y lo más cruel porque no te quieren, resulta difícil aceptarlo y sobre todo a esta edad, cuando lo único que se quiere es estar con tu familia que formaste.

Pero que pasa cuando tu sabes que te invitan por compromiso y no por cariño, que te buscan el día de la madre y solo porque lo anuncian los medios publicitarios, y por compromiso te llevan un regalo, que sirves solo para cuidar a los nietos, y resultas a veces con quien los hijos desatan todas sus frustraciones, y cuando están molestos reparan en que ya no sirves para nada.

los nietos te respetan, pero no te quieren con amor, Todos piensan en si mismos los jóvenes solo quieren divertirse , piensan en ellos mismos, todos salen entran, van, vienen, y uno convertido en un mueble, que ya no debe ni puede salir. Cuando uno descubre que esta lleno de gente, en un disque hogar que tu mismo formaste pero que ahora te sientes ajeno a él, es mejor partir, con gente que por lo menos espera como tú, el morir definitivamente, bueno yo he aprendido que mi vejez, aún aquí, tiene sentido mi vida, ayudo y me siento útil ayudando a los que están más viejos que yo, aunque no puedo negar, que mi vida no me la imagine así, pensé que mis hijos que con tanto amor formé algún día cuando yo lo necesitara me cuidarían como yo a ellos, sin embargo me equivoque las cosas no fueron así, siempre me imagine unida a mi pareja hasta la muerte y pensé vivir acompañada de él, sin embargo murió y muy joven quede viuda, también ello me equivoque, yo nunca había pensado en el asilo como un recurso de vida , y eso fue lo que al final de cuentas elegí.

Es cierto que me entristezco a veces el estar lejos de los que aman, o por lo menos que tu amas te dificultan sentimentalmente la existencia aquí, se que esto no es el cielo de ninguna manera, la muerte se ve aquí a diario, y se que para muchos de nosotros morir aquí , lejos de nuestros seres queridos, sometidos a

problemas mismos de la vejez, el sentirnos en otro mundo alejados de la sociedad, privados a veces del derecho de poder decir , hablar, sentir, se convierte

DEFINICION DE "MUERTE"

En la literatura bíblica se habla de "vida" de tres modos diversos: la vida *física* del hombre, ser compuesto de alma y cuerpo, la vida *espiritual* del alma santificada con la presencia de Dios, y la vida eterna, que es la visión de Dios cara a cara en los cielos. Por ello, en contraposición, se dan también *tres tipos de muerte*, a saber, como lo explica en su libro titulado —*Vejez, Años de Plenitud*”, Kastenbaum Robert, el cual dice que:

La muerte *física*, es decir, la separación del compuesto alma-cuerpo;
la muerte *moral* del alma, como consecuencia del pecado original, o del pecado mortal (en este sentido podemos decir que el pecado es la "muerte del alma";
la "*muerte eterna*" segunda" es idéntica a lo que San Pablo llama "destrucción eterna"

La distinción entre estas tres "muertes" no nos impide, por otro lado, reconocer el nexo profundo entre todas ellas: todo género de muerte es consecuencia del pecado. De todos modos, tanto la muerte del alma (con el pecado mortal, o bien "pecado que lleva a la muerte", según como la muerte eterna (el infierno) se llaman "muerte" no en sentido literal, sino en sentido figurado.

En sentido estricto se usa la palabra "muerte" para indicar la muerte física, que no es otra cosa que "la separación del alma y del cuerpo".

Cuando se quiere asociar la muerte al pecado como a su causa, se la llama "obra del diablo" (El modo de hablar del tercer punto es el más importante, ya que establece la idea de la *inmortalidad del alma*: mientras que el cuerpo se corrompe hasta llegar a ser cenizas, el alma es incorruptible e imperecedera.

El libro del Apocalipsis nos enseña que la separación alma-cuerpo que implica la muerte física es una *situación pasajera*, ya que en la resurrección de los muertos, el alma se volverá a unir a su propio cuerpo.

El patrón del duelo

El patrón global del duelo es razonablemente consistente e incluye una reacción inicial de adormecimiento cuando la gente con frecuencia tiene dificultad en aceptar la completa realidad de la pérdida.

Esto es seguido por los espasmos del duelo sufridos por la persona, acompañados de llanto, ansiedad o furia. La gente oscila entre estos dolorosos

espasmos y periodos de apatía y desesperanza cuando pueden realizar tareas de rutina, pero sin entusiasmo.

Ambos afrontan y evitan pensar en la realidad dolorosa de lo que ha sucedido con desconcertante inconsistencia y es importante respetar sus maneras individuales de arreglárselas con una situación que amenaza con volverse intolerable. Solo a medida que pase el tiempo la intensidad y duración de los espasmos del duelo y las marejadas de desesperanza gradualmente desaparecerán; por otra parte, no existe un punto final claro del duelo y los espasmos continúan apareciendo en las fechas cercanas a los aniversarios y otros recordatorios de la pérdida.

La magnitud y duración de estas manifestaciones tienen grandes variaciones, al igual que otras características que en ocasiones se encuentran, aunque no siempre. Estas incluyen un fuerte sentimiento de la presencia cercana de la persona muerta, se dice que la mitad de las viudas y viudos mayores de 70 años de edad una tercera parte reportó escuchar, ver o hablar con la persona fallecida (alucinaciones) y estas características fueron más marcadas entre los más solos y llorosos. Las alucinaciones, ocurren en periodos de somnolencia, cuando se relaja la atención y normalmente no duran más de unos pocos instantes: Sin embargo, no deben tomarse como evidencia de trastorno psiquiátrico y, aunque a veces se repitan durante muchos años, son perfectamente normales. Con frecuencia se reportan sueños intensos de la persona muerta y existe una tendencia a relacionar a la persona muerta con lugares particulares que empiezan a tener especial significado. Mientras que estas características son quizá más comunes en la gente anciana en duelo que en la joven, casi nunca causan ansiedad; de hecho, con frecuencia son vistas como un alivio, particularmente por quienes cuya fe religiosa les permite tomarlas como evidencia de que el alma le sobrevive al cuerpo.

Las alucinaciones que duran más de unos cuantos segundos son raras, particularmente si la persona tiene una deficiencia orgánica o una reacción frenética al duelo. Otra reacción que se reporta en gente joven en duelo, pero que es más común en la vejez; es el distanciamiento.

Este término se ha utilizado para el aislamiento social, el reducido rango de interés y la tendencia a volverse egoístas, lo cual es común en los ancianos. Si es así (y la aseveración se ha debatido de manera vigorosa), ciertamente es una reacción normal al duelo y parece reflejar un proceso de defensa. Cada duelo debe conducir a una mayor revisión del mundo interno de la persona que lo experimenta: deben revisarse los hábitos del pensamiento y comportamiento que incluyen a la persona perdida; una viuda debe descubrir nuevas formas de enfrentar al mundo que ahora conoce; debe someterse a una transición psicosocial mayor.

La transición toma tiempo y mucha energía. Con frecuencia la persona que habría ayudado en tiempos de crisis es la persona que ha muerto; en consecuencia; los que pasan por un - duelo, se encuentran a sí mismos recurriendo repetidamente a alguien que no está ahí. La posesión de un modelo interno acertado del mundo es

una mayor fuente de confianza y autoestima. Pérdidas mayores representan una gran parte de ese modelo obsoleto; el viudo o la viuda se sienten perdidos en un mundo que parece familiar, pero que no se siente familiar.

Aquellos cuya aceptación de la realidad es apenas perceptible pueden desorientarse, "causando" la exasperación de los síntomas - de síndrome cerebrales orgánicos que en ocasiones siguen el duelo en la vejez. Incluso aquellos sin daño cerebral orgánico pueden sufrir deficiencias en la concentración y la memoria; pueden ser incapaces de responder a las demandas ocupacionales y encerrarse: en casa. Este aislamiento psicológico y social les permite conservar sus reservas cada vez menores de confianza y energía, mientras continúan con la importante tarea de revisar y renovar sus nociones acerca del mundo. Esto es, en esencia, lo que Freud llamó "la labor de duelo". Determinantes de resultado Estudios de un rango de transiciones psicosociales sugieren que tres (entre muchas) determinantes importantes de la facilidad y el éxito con que éstas se emprenden son:) la extensión en la que un nuevo modelo del mundo se ha adoptado acertadamente antes de la pérdida; la magnitud de los cambios necesarios, y 3) la existencia de un sistema de soporte que proveerá seguridad, ánimo y consejo. La confirmación de la primera de ellas, que indica que las muertes que siguen a una larga enfermedad son sólo menos traumáticas para la familia del fallecido que las muertes repentinas (en este estudio, por accidente vehicular o suicidio) si el que experimenta el duelo ha renunciado a la esperanza de que el paciente se recuperará. En el análisis de viudas y viudos ancianos, aquellos cuya enfermedad terminal del cónyuge había durado más de seis meses tuvieron un peor resultado que aquellos cuyos esposos habían estado enfermos durante dos a seis meses.

En este caso parece que los esposos habían organizado sus vidas en torno a su compañero enfermo. Cuando la pareja murió perdieron no sólo un esposo amado, sino también una tarea y un conjunto de propósitos significados que se habían centrado en esa persona.

La magnitud de la transición fue, por lo tanto, mayor. El duelo de un esposo en la vejez rara vez es completamente inesperado y esto puede explicar las investigaciones hechas por Kastenbaum Robert, autor del libro "Vejez, Años de Plenitud", las cuales muestran que mientras más jóvenes las muertes repentinas con frecuencia dan origen a un duelo severo, en la vejez "la anticipación o la advertencia del duelo no tiene mucho efecto en el ajuste subsecuente de los esposos". Por el contrario, la muerte anticipada de un hijo adulto ocasiona más ira que otros tipos de muerte y un duelo más intenso entre los padres ancianos que entre los jóvenes. Altos niveles de sufrimiento entre los abuelos de mujeres que pierden un bebé por síndrome de muerte súbita del lactante: 51 % experimentaron escenas retrospectivas, 29% culpa y 4% tendencias suicidas. Además se muestra un incremento del riesgo de mortalidad en los abuelos de hombres jóvenes asesinados en las guerras israelíes.

Estos hallazgos sugieren que la pérdida de hijos y nietos es especialmente traumática en la vejez y que este trauma se agrava si la muerte es repentina o inesperada. En poblaciones jóvenes, se ha encontrado que quienes tienen matrimonios conflictivos tienen más problemas en el duelo que aquellos con relaciones no ambivalentes. Se encontró lo opuesto en su estudio de 212 ancianos que habían quedado viudos. Un buen ajuste conyugal se asoció con depresión más severa después del duelo que un ajuste conyugal más pobre. En un estudio similar de esposos ancianos en duelo, se encontró también que entre más llanto, soledad y alucinaciones con la persona fallecida después de llegar al final, por muerte, de un feliz matrimonio que en uno infeliz.

Estos hallazgos sugieren una mayor diferencia entre la situación de los ancianos en duelo; para quienes el proyecto de volverse a casar es remoto, y de gente más joven, para quienes los problemas presentados por un matrimonio ambivalente no terminan con la muerte de su pareja. La pérdida de un esposo en la vejez con frecuencia comienza con una serie de otras pérdidas (por ejemplo de los ingresos, la casa, amigos, etc.), las cuales pueden resultar, tan traumáticas como el duelo mismo, particularmente para aquellos cuya resistencia física o mental es ya deteriorada. Se encontró también que la enfermedad física preexistente y la falta de amigos predijeron depresión después de la pérdida de un esposo en la vejez, asimismo se encontró que los esposos que enfrentan otros problemas, además de la pérdida de un esposo, estaban en mayor riesgo de enfermedad que aquellos para quienes el duelo fue la pena principal.

Debe asumirse que aquellos para quienes existen nuevos roles y oportunidades enfrentarán mejor el duelo que aquellos para quienes tales puertas no están abiertas, aunque esto no siempre es así claro, que se encontró en ancianos una correlación significativa entre aislamiento y la expectativa de la propia muerte. Quienes no anticiparon un futuro para ellos mismos en este mundo fueron más propensos a distanciarse y a permanecer distanciados de los demás pero, a diferencia del distanciamiento que sigue a las pérdidas en la gente joven, los suyos no implicaron que estuvieran deprimidos. De hecho, no fueron más propensos a deprimirse que los ancianos que permanecieron en contacto con la sociedad.

Esta observación arroja dudas en la sugerencia de que el aislamiento siempre es un síntoma de depresión y que debemos trataría persuadiendo a los ancianos a salir de su encierro y a involucrarlos en las vidas de los demás. La distinción que con frecuencia se hace entre "viejos jóvenes" y "viejos viejos" es importante. Presumiblemente los "viejos" tienen menos que mirar hacia adelante que los "viejos jóvenes", pero el hecho de que no puedan mirar hacia adelante no significa que no puedan mirar hacia atrás.

"Soy demasiado viejo para empezar otra vez" es una actitud entendible en los "viejos" que debe ser respetada. Los ancianos con frecuencia tratarán de cambiar lo menos posible cuando su pareja muere. Ellos preferirán permanecer en la

misma casa, seguir las mismas rutinas y comportarse como si su cónyuge aún estuviera presente. Es posible que crean que él o ella los está viendo y se ha encontrado que la creencia en la vida después de la muerte se vincula con bienestar y recuperación del duelo más positivos en comparación con la falta de esta fe.

Ayuda en el duelo

El intento de preservar la antigua noción del mundo en un estado tan intacto como sea posible es un medio de afrontar lo que puede o no resistir la prueba del tiempo.

La mejor oportunidad de tener éxito es si algún tercero, con frecuencia una hija, es capaz de tomar el control de la mayor parte de los roles del cónyuge muerto. Los ancianos que repentinamente se espera manejen asuntos financieros, cocinar para ellos mismos y mantener la casa, cuando ellos nunca han hecho estas cosas en el pasado, con frecuencia no se ocuparán de las cosas y entrarán en un desorden catastrófico. El apoyo de una familia que proporcione cuidados capaz de hacerse responsable o de inducir pacientemente a la persona en duelo en sus nuevos roles puede hacer la diferencia entre cuidado comunitario exitoso y cuidado institucional. Debido a que entristecerse y reaprender toma tiempo, puede ser necesario considerar un periodo de 'dependencia' durante el cual otros proveerán el auxilio que ayudará a sobrevivir al anciano en esta transición. Por la misma razón, la pareja de ancianos que se preparan a sí mismos para el futuro compartiendo todos los roles encontrarán el ajuste a la viudez mucho más fácil. El autor recibió la visita de una mujer casada con cáncer en etapa avanzada que lamentaba el hecho de que su esposo "no podía hervir un huevo".

El autor sugirió que ella debía enseñarle y ella pasó los últimos meses de su vida escribiendo recetas y educándolo en las habilidades del manejo de la casa. Después de su muerte un consejero en duelo se sorprendió al ser invitado a una comida que el viudo había cocinado como homenaje a su esposa y como signo de su determinación de responder a sus expectativas.

Las expectativas pueden ser positivas o negativas y con frecuencia se da el caso de que la gente en duelo es desanimada a establecer nuevas relaciones, ir a nuevos lugares o "recuperarse" del duelo debido a las sombrías expectativas de sus amigos y familiares. "¡Ellos no piensan que yo sea viuda!", fue la respuesta llena de contento de una anciana viuda después de haberse integrado a una clase de arte. Comentarios como éste reflejan las actitudes sociales ante la viudez que causan que la gente adopte una expresión de visitando a la pobre viuda" cuando van a ver a la afectada.

Los hijos ven al duelo de sus madres viudas como tributo a su padre muerto e incluso pueden ofenderse si ella parece recuperarse. En el otro extremo está la familia que está tan aterrada por el duelo que intentan bloquear su expresión. "No te derrumbes" es una orden común que conduce al afectado a sentir que, si ellos se desahogan, estarán en peligro de sufrir una "depresión nerviosa": Se dice que

la ayuda psicológica en el duelo encontró que tales actitudes se perciben como muy inservibles.

Las viudas que vieron a sus familias como no útiles estaban en mayor riesgo después del duelo que las que vieron a sus familias como útiles. Afortunadamente estas mismas viudas fueron también el grupo con más probabilidad de beneficiarse de la ayuda psicológica. La persistencia del aislamiento en algunos viudos y viudas no significa que no existan otros para quienes el reencuentro es conveniente y necesario. Al analizar más de 300 viudas mayores de 50 años de edad en diferentes asilos, se dice que, aunque 46 % negó haber cambiado, la mayoría de las que reconocieron haber encuadrado el cambio en términos positivos se habían vuelto más capaces, independientes, libres; ocupadas, fuertes, etc. Los cambios negativos reflejaron soledad, la cual se observó regularmente como el principal problema de la viudez. Las mujeres que no habían cambiado con frecuencia estaban socialmente aisladas y ("no acostumbradas a pensar y organizar el mundo". Esta pasividad (algunas veces llamada "dependencia del campo" o "punto externo de control") las hicieron más vulnerables, pero también más abiertas a la influencia externa que sus semejantes más autónomas. Tristemente, las influencias externas a las cuales se expusieron con frecuencia fueron más perjudiciales que útiles, como se indica más adelante.

Ayuda a quien está en riesgo

Varias evaluaciones de la efectividad de la ayuda psicológica en el duelo mediante la distribución al azar de gente afectada han demostrado beneficios significativos al seguimiento. Todas han seleccionado para ayudar a la minoría de gente en duelo que se considera está en riesgo especial. Otros servicios no han proporcionado tales beneficios demostrables; estos últimos ofrecieron ayuda a gente en duelo no seleccionada o se basaron en la autorreferencia como método de selección. Se deduce que la valoración del riesgo es una actividad útil que los médicos generales y otros miembros de los sistemas del cuidado de la salud están en una buena posición de llevar a cabo.

Idealmente, el apoyo al afectado debe darse antes y después del duelo. Los estudiantes de medicina y los médicos jóvenes hasta ahora están empezando a recibir adiestramiento apropiado en el apoyo que se necesita cuando se comunican malas noticias. Los asilos tienen mucho que enseñarnos acerca del cuidado de las familias de los pacientes que están próximos a morir. Con frecuencia los médicos generales juegan papeles clave en tales circunstancias y después del duelo. Una revisión detallada de las habilidades de ayuda psicológica que se necesitan durante el duelo, según especialistas en geriatría manifiestan que les agrada proporcionar ayuda preventiva a corto plazo y esto, comúnmente, es todo lo que se necesita. Ellos pueden beneficiarse de los cursos de capacitación en el duelo. Aun si no están en posición de ofrecer este apoyo de manera regular, una sola visita dos a cuatro semanas después del duelo les

permitirá examinar la salud física y mental, valorar los factores de riesgo y proporcionar explicación y confianza. Tales visitas son muy apreciadas por los afectados, cuya seguridad mejora al saber que tienen la comprensión y el apoyo del médico. Cuando se necesita ayuda adicional el consejero tendrá que elegir la más adecuada disponible en su localidad. Ésta irá desde servicios psiquiátricos para una minoría que muestra signos de enfermedad mental (a través de servicios de ayuda psicológica - en duelo proporcionada por consejeros voluntarios capacitados y respaldados por psicólogos, trabajadores sociales y otros profesionales) a la ayuda disponible relativamente no compleja proveniente de clubes sociales y de grupos de autoayuda (apoyo mutuo) establecidos por y para gente en duelo.

Otros servicios locales para el duelo pueden proporcionar ayuda similar, particularmente si están afiliados a la Asociación Nacional de Servicios para el Duelo. Algunos psicólogos y trabajadores sociales, aunque no todos, están calificados para apoyar al afectado y muchos asilos cuentan con sus propios servicios para el duelo, algunos de los cuales aceptan personas referidas de otros lugares. Asimismo, existe un número creciente de consejeros profesionales. Éstos han completado cursos de capacitación más rigurosos y más largos que los proporcionados por consejeros voluntarios. En la vejez es frecuente observar como problema principal no duelo sino soledad. La cual no se soluciona mediante ayuda psicológica, pero sí a través de cualquier actividad social en la que la persona afectada pueda interesarse. Los ancianos en duelo con frecuencia tendrán que elegir entre los servicios dirigidos a la vejez en general y los dirigidos específicamente a los que están en duelo. Cualquiera que sea su elección estos ancianos conocerán a otros que estén afectados de manera similar.

Comentario

La idiosincrasia es un factor determinante en la aceptación de la muerte. El artículo aquí reseñado es interesante y de su lectura pueden obtenerse importantes lecciones. Lo comentado debe ubicarse en el contexto de la sociedad estadounidense, circunstancia que lo aleja de la nuestra. Mientras en Estados Unidos un porcentaje muy alto de los ancianos pasan sus últimos días en asilos; en México y otros países de Latinoamérica; los ancianos suelen permanecer dentro del ámbito de la familia (aunque no siempre es así).

Por otro lado, el entendimiento de la muerte entre los estadounidenses es diferente al nuestro. Otro aspecto que también establece una diferencia, y que el artículo no analiza, es la religión. Quienes son fieles practicantes de su religión (y según cuál) tienen una manera diferente de asimilar la muerte del cónyuge que los no creyentes.

La falta de supervisión en las muertes acaecidas en los hogares de ancianos que violan los estándares estatales ha tenido como resultado propuestas legislativas

que van desde requerir autopsias hasta almacenar muestras de sangre para posibles revisiones.

Cuando ocurre un deceso en un hogar de ancianos que ha sido citado -- especialmente uno con numerosas violaciones se necesita que algo eche a andar ahí, sobretodo, empezar por la resignación, así como construir autoestimas que no victimen con la culpa.

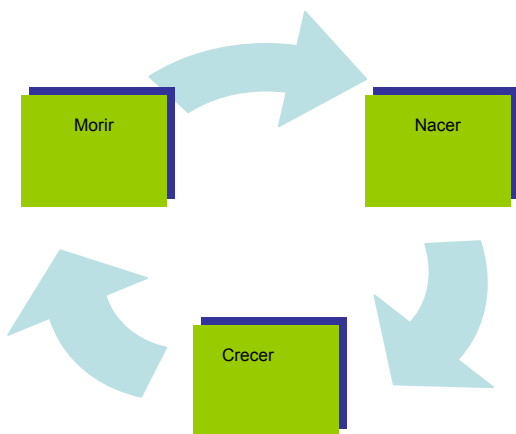
Reportaran que los médicos forenses raramente realizaban autopsias en ancianos que morían a causa de supuestos abusos o negligencias.

Los hogares de ancianos o asilos en la actualidad, han propuesto con éxito que se haga una mayor supervisión y los médicos forenses se oponen a la propuesta de autopsia.

Los médicos forenses no quieren ese trabajo adicional. Los investigadores forenses ya inspeccionan, realizan autopsias o investigan más de la mitad de todos los decesos de ancianos que mueren en la fosa común.

Longevidad. Una forma de medir el envejecimiento normal,

Se basa en estudiar la longevidad o envejecimiento con una salud óptima hasta los límites máximos de edad cronológica. Aunque las definiciones de la longevidad varíen culturalmente entre los países, se han analizado los factores que contribuyen a la longevidad y se ha descubierto repetidamente que los factores psicosociales predicen mejor que los factores biológicos la Longevidad.



Gastón Palmare (Medico gerontólogo) ha diseñado los denominados precursores o vaticinador la longevidad, estableciendo un conciente de la longevidad que permiten predecir cuáles on los sujetos con mayores expectativita precursores de longevidad, la enfermedad cardiovascular, satisfacción en el trabajo, hábito de fumar, condición física y felicidad. Resultan los más importantes y sobre todos ellos el individuo tiene bastante capacidad de

control a través del estilo de vida que escoja, lo cual es fundamentalmente una decisión individual.

Este caso escenifica lo anterior, Sergio Andrade Palma, vive en la calle 625 numero 223 de la colonia san Juan de Aragón, es un hombre de 98 años, aunque es delgadito como una pluma, y su carita representa a un ser frágil,

es un hombre que no ha perdido su lívido, temprano se levanta, 5 A.m. pide que lo ayuden a bañarse, y en punto de las 8 A.m., lo sacan en su silla de ruedas, cerca se encuentra una tienda, que abre en punto de las 9.M., el señor se encarga de darle la bienvenida a todas las empleadas del lugar, diciéndoles buenos días lindas como les amaneció, hoy Dios quiso que salieran las estrellas, y a mi me toco verlas, mire que rosadita está de sus mejillas símbolo de que usted esta muy sana y linda, ese es su consuelo diario, y aún suspira cuando una mujer bonita se le pone cerca.

Aquí podemos ver, que la coquetería, no termina, si no continua a través del Tiempo, pues se le ve, rozagante siempre sonriente, y feliz, el dice que le quedan muchos años por vivir, lo siente en su vivir, se siente soñado, cuando tanta chica guapa, le besan su cabeza y le hacen un cariñito tierno, dice no saben con que gusto me paro a trabajar, tengo el gusto porque se que estas chicas me aprecian sinceramente.

REFLEJO

*Mírame en el espejo, vez mi pelo ya no es negro,
Fíjate, mis sienes ahora se cubren de blanco,
Los cosméticos, solo temporalmente cubren
El daño, mis ojos ya no lucen con la luz brillante,
De la juventud.*

*Mírame y no te burles si mis mejillas se ven marchitas,
Los surcos de mi piel son irreparables, no hay dinero
Para hacerme cirugía y congelar el tiempo.
Vivo de mi mínima pensión y voy al día con los gastos.*

*Mírame el dinero, ya no es la parte fundamental de mi vida,
Solo es un medio satisfactor.*

*Sabes, cuando se llega ha esta edad,
Lo material pierde valor y otras cosas pequeñas van,
Tomando sentido, sabes ahora busco de la gente comprensión
Oído para mis historias de mi vida, que son la mejor forma de recordar
Mis memorias, y me hacen sentir más que feliz dichoso.*

*Sabes, me he vuelto susceptible, las palabras estorbo,
Tu que haces, parqueé sirves, no seas inútil, viejo estúpido, son los piropos
Que suelo oír.*

*Ciertamente no es justo, pero esto la gente no lo entiende,
Y hace oídos sordos.*

Sabes mis sueños son casi momentáneos.

*Ya no puedo dormir; sin embargo, en las tardes o en cualquier lugarcito,
Dormito.
No puedo eludirlo estoy envejeciendo y mi cuerpo también;
Sin embargo, dicen que los viejos volvemos a la niñez, y que me importa
Hacerlo si se vuelvo a la etapa donde no hay llanto, y solo se es feliz.*

*Ahora vive tu vida con toda intensidad,
No desperdicies ni un momento porque cuando llegas a viejo,
Los momentos perdidos los haz de desear.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

2.4 SUEÑOS PERDIDOS EN UN MUNDO VACÍO. (Abuso al anciano)

TODAS LAS

ESFERAS DE LA SOCIEDAD, ABUSAN DEL SER MÁS FRÁGIL DEL ADULTO
MAYOR

ABUSO

*El poco amor que al viejo le dan es muy triste,
Es por demás, no le dan más,
Siempre le piden más,
Y la verdad es que el jamás podrá dar más.*

*Es por demás que no deseen, aceptar,
Que a esta edad,
Todavía se Puede trabajar,
Y peor aún, que los obliguen
A soportar, estar sentados y nada mas,
Haciendo los días igual.*

*Abusar, es una maldad,
Que ellos no pueden evitar,
Pero que la ley debiera de impedir,
Y que los abusivos,
Con la cárcel debieran pagarár.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

Cuantas cosas deseamos cuando somos jóvenes, luchamos casi siempre por ideales, creamos a diario sueños, y a veces incontablemente, planeamos nuestro futuro, sin embargo la vida es una relámpago, hoy estas gozando de felicidad de dicha de placer de tu familia del amor quizás, pero nadie sabe en que tiempo ni cuando con exactitud habremos de partir al más allá en brazos de la muerte.

No se planea llegar a viejo, pero cuando se hace se piensa llegarán en óptimas condiciones físicas, morales, mentales y de permanencia ante la vida.

Nadie planea una vida de maltrato y de desdicha, como hay muchas:

Este tema en la actualidad adquiere particular importancia, ya que existe la Norma Oficial Mexicana NOM-190-SSA1-1999, Prestación de Servicios de Salud. Criterios para la Atención Médica de la Violencia Intrafamiliar, publicada en el Diario Oficial de la Federación del 8 de marzo de 2000, primera sección, páginas 42-45, con características de notificación obligatoria para todos los participantes del Sector Salud y los que se dedican a la geriatría, observan con relativa frecuencia la presencia de éste síndrome en sus diversas modalidades.

Actualmente en el Hospital General de México existe un comité multidisciplinario el cual se encargará de vigilar la aplicación de la NOM y de realizar los reportes a las instancias correspondientes.

Se ha señalado como Violencia intrafamiliar, para poder abarcar todo el universo del abuso o maltrato, ya que, como se verá más adelante, existen multitud de tipos, y hablar sólo de abuso podría resultar poco prometedor ya que las agresiones que sufre el adulto mayor pueden nombrarse de diferentes formas y, sin embargo, encontrar una sola palabra que reúna sus distintas formas de expresarse es difícil, por lo cual, analizando los distintos términos utilizando en literatura, nos inclinamos por el —ABUSO” aunque en el ámbito generalizado, cuando se aplica a personas, se entiende como —VIOLACION DE TIPO SEXUAL”.

Abuso también implica —abusar o hacer mal uso de algo, uso excesivo, injusto impropio”, significados que tienen mucho que ver con la problemática del adulto mayor,.

El término —MALTRATO” es otra palabra frecuente utilizada, significa —atacar mal golpear”, lo cual reduce la problemática del adulto mayor a un aspecto físico o psicológico. Por lo anterior, consideramos los términos de —ABUSO O DE MALTRATO” con mayor capacidad para abarcar la problemática y señalar cualquier tipo de sufrimiento inflingido por otra persona al adulto mayor, y que evita mantener una óptima calidad de vida.

La importancia de este cuadro clínico es muy grande, a pesar de que no es conocido por la población médica, y que quizás sea observada con mayor incidencia en los extremos de la vida, pero donde presenta sus mayores desafíos es entre la población anciana, no solo en nuestro país, sino en el mundo entero.

No se conoce la incidencia real del síndrome, porque los reportes Internacionales son muy variables, con una incidencia del 2 al 32%, en Estados Unidos uno de

cada 25 Adultos mayores es maltratado, en Canadá, se reporta del 1 al 205 en 1994; en Gran Bretaña se reportó el 3.2 %, en 1996; en México, se registro el Síndrome del Maltrato, se encontró una prevalencia del 2.59%.

Dentro de los factores de riesgo encontramos la propia personalidad del anciano la presencia de gran longevidad, las enfermedades crónicas, los síndromes demenciales, la falta de recursos económicos, las familias numerosas y sin educación, el alcoholismo en el viejo y en el cuidador o en los demás miembros de la familia, los antecedentes de Violencia Intrafamiliar con la incapacidad de la familia para cuidar al adulto mayor, La presencia de la fatiga del cuidador, las familias numerosas con miembros de diferentes edades que originan choques generacionales, la dependencia familiar, la pérdida del cónyuge problemas del embarazo o divorcio del cuidador y finalmente la institucionalización del anciano.

De acuerdo a la Clasificación Internacional de Enfermedades se clasifica los malestares físicos, maltrato sexual, psicológico, económico, legal que sufre un adulto mayor, y ya se toman en cuenta para favorecer a este.

Cada año, se abusa de millones de adultos mayores o se les descuida. Este maltrato puede ser físico o mental, o puede involucrar dinero. Esto puede pasar, sin importar, a veces sin que los familiares se den cuenta, que la enfermera que esta en casa los maltrata, y además amenaza para que estos no se quejen, sucede lo mismo en los Asilos aun de renombre, que el maltrato por médicos, enfermeras, y personal administrativo, se de, por ello hay que estar muy pendiente de ello para que no pase inapercibido, y quien ejerza este bullying, sea consignado a las autoridades competentes.

Algunas veces no se informa del abuso porque los médicos, enfermeras y trabajadoras sociales no saben qué a quien acudir, cuando los adultos mayores también son abusados, por la propia familia.

¿Qué es el abuso de los adultos mayores?

El abuso es cualquier cosa que alguien haga o no haga que lastima la salud y el bienestar de la persona. Hay muchos tipos de abuso. Puede existir más de uno al mismo tiempo.

El abuso físico es cualquier cosa que haga alguien para provocar dolor, lesión o enfermedad. Entre otras cosas, al adulto mayor lo pueden:

Quemar.

Sacudir.

Golpear.

Atacar sexualmente.

Amarrarlo a una cama o silla de ruedas.

Darle demasiada medicina cuando no sea necesario.

El descuido físico es el tipo de abuso que ocurre con más frecuencia. El descuido sucede cuando el encargado de la atención no le da a la persona las

cosas que necesita para mantener su salud. Esto puede ocurrir cuando el encargado de la atención no sabe lo que la persona necesita. Es posible que el adulto mayor:

No reciba comida ni agua.

No se le permita usar su aparato para sordera, lentes o dentadura.

No reciba los medicamentos o atención que necesita.

El abuso emocional provoca estrés o lastima a la persona. Esto puede incluir:

Insultos o amenazas.

Ignorar a la persona.

Tratarlo como a un niño.

El abuso financiero es darle mal uso al dinero y a las propiedades del adulto mayor. Es posible que el que abusa:

Gaste dinero sin que la persona lo indique.

Venda sus propiedades o alguna otra cosa.

Robe dinero, cupones de comida o cheques.

Haga mal uso de los bienes de la persona.

La violación de los derechos personales es cuando a los adultos mayores no se les permite tomar sus propias decisiones si son capaces de hacerlo. Esto significa cosas como:

No darles privacidad de ningún tipo.

No dejarlos votar o rezar.

Abrir o ver su correo, o no dejarlos leerlo.

¿Por qué la gente abusa de los adultos mayores?

Hay muchas razones por las que ocurre el abuso.

Estrés. El encargado de la atención puede:

Estar cansado, enojado o frustrado.

Tener preocupaciones económicas.

No ser capaz de manejar sus propios sentimientos.

Drogas. El que abusa o incluso el abusado puede usar drogas o alcohol. Incluso puede estar mentalmente enfermo.

Resentimiento. El que abusa puede tener que depender de la persona mayor en alojamiento, dinero o cuidado de los niños.

Abuso en el pasado. El abuso puede ocurrir como parte de un ciclo de violencia familiar. El que abusa puede haber sido lastimado de niño por la persona mayor o por alguien más.

¿Cómo se sabe cuando está ocurriendo el abuso?

Todos necesitan ayudar a detener este tipo de abuso.

Los médicos o enfermeras pueden encontrar síntomas de abuso físico, tales como:

Moretones.
Huesos rotos.
Quemaduras.
Marcas en las muñecas o tobillos.
Medicina en exceso o demasiado poca.

Los síntomas de estrés mental pueden incluir:

Subida o pérdida inusual de peso.
Llanto.
No poder dormir.
Desconsuelo.
Nerviosismo.

Los vecinos pueden informar que escuchan:

Gritos.
Llanto.
Peleas.

Los amigos y los miembros de la familia pueden avisar de:

Descuido dental.
Mala higiene.
Puntos calvos donde se ha arrancado el pelo.
Síntomas del abuso mencionadas anteriormente.

El abuso de ancianos hispanos

Aunque solamente representan menos del cinco por ciento de la población de ancianos en los Estados Unidos, los ancianos hispanos son sujetos de más casos de abuso en el país, de acuerdo con información reciente al respecto, y a despecho de que las autoridades federales y de los estados han convertido en una prioridad la investigación de casos de abuso y negligencia contra este sector de la población.

Los asistentes a dicha cumbre concluyeron que los casos de abuso y negligencia contra los ancianos hispanos pudieran ser similares a los que sufren los ancianos de otros grupos étnicos, pero que la respuesta que se da a dichos problemas se complica por varios factores. Entre dichos factores se menciona como principal el

de la barrera del idioma, ya que los ancianos hispanos probablemente no pueden comunicarse efectivamente para obtener el cuidado de salud necesario, y el personal de las instituciones sanitarias a donde acuden o donde están asilados no cuenta con un adecuado nivel de español para comunicarse con estos pacientes.

Además, existen barreras culturales entre los ancianos hispanos y el personal policiaco y de servicios sociales, quienes probablemente no conocen la cultura hispana, ignoran algunos síntomas de advertencia, e interpretan el silencio de los ancianos.

Los ancianos hispanos pueden incluso estar conscientes del abuso a que son sometidos, pero pudieran estar preocupados de afectar negativamente su propia relación con los parientes. Y es que para ellos el tema de la pena, o vergüenza, puede ser un factor importante a la hora de decidir si se comunica o no este abuso a personas ajenas a su entorno familiar. Para un gran número de ancianos hispanos que fueron criados bajo el concepto de respeto a los mayores.

Es bien sabido que los hispanos en general le dan más énfasis a las relaciones familiares que a sus necesidades individuales. Aparte de esto, diversas fuentes han documentado el hecho de que la cultura hispana tiene en alta estima el respeto a los ancianos, y abundan los casos en que se cuidan a los padres ancianos, para brindarles seguridad y apoyo.

Existen no obstante un buen número de factores que parecen condicionar las posibilidades de que los hispanos cuiden de sus parientes ancianos siendo la pobreza y los valores culturales dos de los más importantes, ya que aunque exista el deseo de cuidar de ellos, pudiera simplemente ser difícil, o imposible por cuestiones económicas. En otros casos el deseo pudiera ser cuidar de los ancianos en el hogar, pero aquí el apoyo gubernamental es escaso

Otro escenario es aquel en el cual algunos hispanos no se sienten atados a los valores culturales de sus antepasados, sino que se han incorporado en mayor o menor medida a la cultura huésped en donde el individuo y sus necesidades están por encima de las consideraciones familiares.

El abuso de ancianos por parte de miembros de la familia puede incluir el abuso físico, pero con más frecuencia esto se traduce en negligencia. De acuerdo con información proporcionada por el Centro Nacional Sobre Abuso de Ancianos (NCEA por sus siglas en inglés) el 55% de los casos de abuso reportado se refieren a negligencia, y el 15% a abuso físico contra los ancianos. Un dato importante es que uno de cada ocho casos de abuso doméstico contra los ancianos involucra la explotación material o financiera. Muchos expertos consideran que el número de casos reportados son simplemente la punta del

iceberg y que la gran mayoría de los casos de abuso contra ancianos nunca se reportara las autoridades.

La negligencia puede incluir la omisión intencional o accidental en proporcionar cuidado adecuado de higiene, vestido, y nutritivo para una persona anciana. Una persona adulta avasallada con los problemas de sus propios hijos puede encontrar muy difícil el hecho de tener que cuidar a sus propios padres ancianos, quienes pudieran padecer demencia o alguna enfermedad discapacitante grave, pero al no tener experiencia ni dinero, cometemos se comenten negligencias en su cuidado.

Pero el abuso contra los ancianos, y los actos de negligencia no son dominio exclusivo de la familia. Los ancianos recluidos en instituciones de cuidado, y particularmente aquellos que no reciben visitas familiares frecuentes, son vulnerables de convertirse en víctimas, especialmente de sus cuidadores, pues al no visitarlos los familiares abusan de ellos.

La aplicación de las leyes actuales a favor de los ancianos es muy importante, pero el personal que proporciona servicios de protección adulta debe poder comunicarse con estos ancianos y proporcionarles servicios que sean culturalmente sensibles y competentes. Además, las familias hispanas dan el apoyo de las autoridades a través incentivos. Y esto provoca favoritismo entre los ancianos, la discriminación aumenta cuando no tienen dinero.

ABUSO, ABANDONO, Y EXPLOTACION.

Señales de abuso

- Cortadas, quemaduras, magulladuras o laceraciones
- Deshidratación o mala nutrición
- Falta de alimentos, agua o servicios públicos
- Miedo, ansiedad, agitación o furia
- Aislamiento, depresión o ambivalencia

La vejez debe merecer más respeto, no menos. Nadie de edad avanzada tiene por qué sufrir abuso físico ni mental. Si usted es una persona mayor, y cree que se encuentra en una situación donde están abusando de usted, es importante que sepa los derechos que tiene y tome conciencia de que el abuso a las personas mayores es un delito. Como ciudadanos tenemos el derecho a vivir una vida sin preocuparnos por el abuso, el abandono o la explotación.

El Departamento de las Personas Mayores tiene el compromiso de trabajar con una red de servicios sociales y las agencias que hacen cumplir la ley a través de todo el estado, para proteger a los ancianos de la Florida de situaciones y ambientes abusivos. El *Acta de Servicios de Protección a los Adultos* (Capítulo 415 de la ley de la Florida) demanda que el estado tenga procedimientos

específicos para denunciar e investigar los casos de sospechas de abuso, abandono o explotación en ancianos o personas incapacitadas. La Oficina de Servicios de Protección a los Adultos del Departamento de Niños y Familias sirve como la agencia principal en el manejo de las denuncias e investigaciones de abusos.

¿Cómo sabe si están cometiendo un abuso con usted? Hay varias formas de abuso. Cualquier acto voluntario o amenaza que cause o pueda causarle daño significativo físico, mental o emotivo es considerado un acto de abuso. Entre las formas comunes de abuso se encuentran, golpeaduras, empujones, sacudidas, palizas, gritos, conducta coercitiva, intimidación y otros actos lesivos. Desafortunadamente, muchas personas mayores conocen muy bien quiénes son los abusadores. Lamentablemente, las denuncias de abuso realizados por los hijos mayores, nietos, amigos y hasta vecinos o los proveedores del cuidado de salud en un asilo han ido en aumento.

El abandono o negligencia ocurre cuando los cuidadores dejan de proveerles a los ancianos lo esencial que necesitan para mantener la salud física y mental. Un anciano pudiera ser la víctima de abandono cuando la persona a cargo del cuidado le niega la comida, la ropa, o el cuidado médico. En la mayoría de los casos de negligencia, ésta continúa por un período de tiempo.

TORTURA MORAL

*Atado de pies y manos,
En esta silla de ruedas,
Que son mis piernas,
Abusas de mí,
Porque no puedo moverme.*

*Ayer, te estorbé,
Y la sopa la derramaste sobre de mí,
Me quemaste la boca y el cuerpo,
Y como pudiste la recogiste, y como
perro hiciste que me la comiera.*

*Estabas haciendo tu limpieza,
Y te estorbaba,*

*Así que me sacaste al balcón,
Y vi pasar el día, la tarde y la noche,
Sobre de mí.*

*El cuerpo se amorató de frío,
Ya casi no respondía,
Fue tu hijo el pequeño,
El que se acordó de mí,
Fue entonces cuando me metieron,
Mi existencia duró unos cuantos minutos,
Pero lo que más me duele,
Es el frío del desprecio que sintió mi
corazón. Ahora no te preocupes, ya he
muerto.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

CONCLUSIÓN GENERAL

A lo largo de la elaboración de este Reportaje me hicieron sentir como una profesional capaz de redescubrir el pasado y diagnosticar el futuro para mostrar el presente, me sentí historiador, una persona capaz de tutearme con todos los tiempos. Me sentí viajera de todos los espacios, como el mismo reportero que cubrió el reportaje del lanzamiento del astronauta al espacio sideral publicado en las primeras planas.

Además descubrí que el reportaje será mas o menos grande según lo que sea o quien lo escriba, será más profundo según la capacidad del reportero para profundizar los hechos será interpretativo, según la sensibilidad, la cultura o capacidad estimativa de quien narre un hecho o describa una cosa.

A lo largo de la elaboración de este Reportaje, basado en las lecciones del autor del libro el reportaje de Julio Del Río Reynaga, que habla que en el futuro, la historia catalogara al siglo XX, como la centuria del auge de la información; gracias a sofisticados sistemas de transmisión vía satélite, las noticias se difunden por televisión radio y prensa en el momento en que estas ocurren. Es la época de la información al instante. Sin embargo, en muchas ocasiones este tipo de periodismo no explora con profundidad las causas del fenómeno de que se ocupa.

El periodismo interpretativo, encuentra su origen y precedente en la noticia, pero va mas allá: analiza todos los factores que intervienen en el tema de interés y recurre a otras vertientes tales como la entrevista, la crónica, y la encuesta. Esto le permite examinar el pasado y, hasta cierto grado, pronosticar el devenir de los acontecimientos. Es por ello que se ha convertido en el genero por excelencia de la modernidad

El autor presenta en su obra una serie de pasos, donde el estudiante de periodismo como el reportero experimentado puedan sistematizar su labor de informar e interpretar objetivamente el acontecer cotidiano.

Esta sistematización comienza desde la exacta y personal definición de lo que se entiende como reportaje considerando sus características más notables hasta su naturaleza científica, la cual debe de ser sustentada en principio, por un proyecto de investigación que delimite concretamente lo que se pretende estudiar, con el fin de obtener datos precisos en la recopilación de la información.

Además de características que debe de adoptar un reportero, características principales de un buen Reportaje, problemas metodológicos del reportaje que se pueden encontrar en la investigación social, la temática el método del reportaje, hasta sugerir bibliografía complementaria.

En el método de reportaje habla de fases específicas para obtener un buen trabajo, la primera fase: es el proyecto, saber el tema del cual se va hablar, a demás de la información, que consiste nociones generales del reportaje, la segunda fase: recopilación de datos, consistente en la investigación documental y la investigación de campo (es decir acudir al lugar de los hechos). La tercera fase. Recopilación, clasificación y ordenamientos de datos, estadísticas, y clasificación de datos cuarta fase: conclusiones, síntesis del trabajo. La quinta fase: Es la redacción, la estructura, el estilo, el lenguaje, La revisión del trabajo en general, la evaluación del reportaje, revisar la bibliografía básica y complementaria.

Después, de haber abordado tan específicamente cada punto del libro Reportaje de Julio del Río Reynaga, creo que logre hacer un excelente Reportaje.

Como reportera estoy muy satisfecha, porque he palpado, la emoción de sentirme parte de la noticia, el sentirme no lírica, ni improvisada observadora, un catador de esencias vitales, estoy convencida que el , Reportero tiene que caminar a veces por espinas, y otras en hojuelas para cubrir la noticia, lidiar con la inclemencia del tiempo, con la crueldad de la gente, y los obstáculos naturales que se presentan al querer recabar información, pero cuando estas convencido de lo que deseas la recompensa es el éxito.

Finalmente quiero decir, que mi reportaje, me trajo grandes logros personales y profesionales, pues pude acudir al lugar de los hechos, y tomar vivencias de muchos adultos mayores, entrevistarlos y conocer de sus vidas, siendo estas personas que claman a la sociedad justicia, amor, paciencia, para ser vistos simplemente como seres humanos, y no como extraterrestres, Yo soy portadora de muchas personas que confían en que este trabajo, no sea el que descubra el hilo negro de la injusticia, pero que si que sea una luz, un comienzo, un paso, para rescatar a una parte de la sociedad que vive olvidada.

hoy, resulta el peor de los crímenes, pues estamos, acostumbrados a sufrir, tal es que el maltrato recibido ya se toma a la ligera, ya casi pasa inapercibido de hijos a padres, y parecen una flor marchita entre sus manos, parece que se cobrara una cuenta atrasada y con sed de venganza van maltratando los jóvenes a su paso lo que tocan.

Aquí los perjudicados sin remedio son nuestros Adultos mayores por un lado, la familia, por otro lado la sociedad, y por otro lado y sin remedio su trabajo, en el cuál al volverse improductivo su roll familiar cambia, el social también, y el económico ni se diga ,los censos poblacionales, nos marcan que en el año 2050 la juventud habla de declinar su paso, para convertirnos en una población vieja,

Parece no haber salida, sin embargo, si ponemos de nuestra parte,, la actitud familiar puede cambiar, es absurdo, encajonarnos en un pasado aplastante que quedo enterado en el recuerdo. Al adulto mayor lo que le corresponde es ponerse a la vanguardia generacional en la que esta viviendo, Que los lazos de amor, que nos unieron con nuestras familias no se vuelvan, cadenas de odio ni de obligación, cuidando mejor nuestra salud, limaremos asperezas con nuestros hijos, y así viviremos una vejez funcional, pues formaremos parte de nuestra vida económica, en la política, podremos opinar, que nuestras aptitudes no sean, mitos complementarios sino hechos contundentes, quizás al final en este desierto hostil, podamos encontrar quién nos de un vaso de agua. Perder la juventud, que no sirva para perder el deseo de juventud.,llegara el psico-sindrome del viejazo, pero sabremos como sortearlo, cierto es que podremos deprimirnos por lo que perdimos, La juventud, pero si nos responsabilizamos viviremos mejor. Y el plazo llegara, la vejez tocara nuestra puerta, pero el estar preparados, nos hará, que estemos felices.

CONCLUSIÓN FINAL (Capítulo 2)

El envejecimiento y la salud del anciano, van muy de la mano, pero también agregaríamos que la vejez no es medible en cuanto a los años, ya que se dice que hay viejos de veinte años y jóvenes de ochenta, lo que se ve aquí, que realmente la actitud y la aptitud que se tenga en la vida, es lo que realmente marca el parámetro de la vejez, existen muchos mitos que abordan este tema, entre ellos es la forma de vida, la enfermedad, los trastornos emotivos, los abusos, los que marcan las circunstancias de calidad de vida en el anciano.

El olvido, la soledad, el abandono, es la cruel muerte en vida para muchos adultos mayores que llegan a esta edad, porque si bien se dice que en la vida la vejez es la suma de todas las cosas buenas y malas que realizaste, el promedio cuando resulta del olvido, la soledad o abandono, es igual a ingratitud, y resultara ser que nosotros mismos fuimos los arquitectos de nuestro propio destino, y si nosotros no fuimos capaces de dar a nuestros hijos una educación, no solo de fe, de honestidad, de justicia para con nosotros, es que entonces fracasamos en nuestra misión, y tristemente al final de nuestro camino, recogeremos solo hiel y espinas.

Para qué llorar por nuestras propias actuaciones, es de sabios cometer errores, pero también es de humanos corregirlos, es ahora cuando ya los años han pasado, cuando nos damos cuenta que abandonados en un asilo nos arrepentimos de nuestro camino por la vida, pero es tarde y triste porque en el asilo será el purgatorio, en el cual paguemos nuestras culpas.

Es cierto que nosotros, no todos en realidad tenemos la culpa a veces del resultado de la sociedad porque hay quienes no tuvieron hijos, y se dedicaron a hacer el bien a la humanidad, y al final de su vida la gente solo ha recibido burlas, ironías, desprecios, humillaciones, etc., quizás ellos en estos momentos no

piensen que existe la batalla social y humana del cómo te ves me vi, y del como me ves te verás.

Es verdad que en un mundo como este los sueños se van perdiendo, y más cuando vemos que la sociedad cada vez se vuelve más deshumanizada, más carente de valores y moral y donde desgraciadamente los niños y los ancianos son las víctimas más vulnerables, tan es así que ya las cifras marcan en todos los medios de comunicación, radio, televisión y prensa, cifras alarmantes de abusos para el anciano o adulto mayor, que van desde el descuido físico al abuso financiero, a la violación física y de derechos personales.

Es por tanto, que en este Capítulo y por todo lo anterior expuesto, que podemos concluir que los años no son malos, lo malo es no saber vivir con rectitud, en creer que los otros tienen que ver por nosotros el día de mañana, y peor aún, dejar en manos de Dios nuestro futuro, ya que el mismo dice ayúdame que yo te ayudaré, y el refrán que dice que todos somos arquitectos de nuestro propio destino, son la muestra plena de que debemos luchar si queremos un porvenir lleno de luz y no marcado por las sombras.

CAPITULO III

3. ALGUNAS VECES HAY LUZ EN SU SOMBRIA VIDA

LOS ADULTOS MAYORES, SE CONVIERTEN EN UNA AMENAZA, PARA SUS HIJOS., LA SOLUCION EL ASILO.

AÑORANZAS

*Donde, queda la vida, cuando esta y tú te vuelves viento, humo como estorbo,
Se desmaya, y se empeña en seguir recuerdo, pluma frágil, cuento sin final
El viaje, sin armas, sin equipaje, para lágrima sin tiempo.
Combatir a la juventud, que grita, y Laura Elisa Alarcón Aburto
Que aclama, libertad para expresar
Pensamientos.*

*Adonde quedan los ancianos, cuando los
Hijos se vuelven, sostén de la casa.*



ASILO, MI SEGUNDA CASA

*Y los viejos solo un simple mueble,
Que ya no decora la casa, pero que
Si estorba.*

*A donde queda la vida, que se va como un
Solo suspiro, donde las nubes tejen sus alas
Y se mezclan con el olvido, donde los hijos
Se quejan de tu presencia, y para a callar
Conciencias la solución es el asilo.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

Los ancianos olvidados en los diferentes asilos de la ciudad de México, son la muestra palpable de la crueldad, no es difícil observar, que quién pisa un asilo, se llena de tristeza porque el lugar huele a olvido, pues con la muerte, las caras ya casi sepultada por las arrugas se ve en ellas brillar una sonrisa ligerita, apenas visible en cada rostro, miradas fijas en la puerta de entrada que esperan anhelantes que se cumplía el deseo de ver entrar por ahí aun familiar, un ser querido, parece raro pero es cierto, todos los viejitos suelen, ser muy cariñosos, y aunque ni siquiera los hubieras visto en tu vida, te brindan una sonrisa de amistad, es como presumir entre los otros que ellos tuvieron una vida. Eso les hace sentirse grandes entre los demás, en esta edad el valor del dinero deja de existir, ya no es dime cuanto tienes y te diré quien eres, aquí es dime quien te visita y te diré cuanto vales.

Como la vida va tomando diferentes rumbos, cuando se llega a la edad de la vejez, no hay valor más grande que el del cariño, la gente se vuelve como un animalito, noble, tierno, no importa quien seas, solo importa que les brindaste una sonrisa, y compartiste con ellos un minuto, para saber de ellos, parece mentira pero nuestros viejos, se vuelven niños, cada vez mas susceptibles, más indefensos y cuando te ves inmerso en su mundo, imaginas tu vejez, y te vuelves humano, y imaginas tu vida ahí, y deberás quisieras ir por los hijos por los amigos, por la familia, para que esa gente no sufriera esa soledad asesina.

Marjorie Fiske, directora de la División del desarrollo humano y la vejez, miembro de la asociación Norteamericana de Psicología, autora de ocho libros y muchos artículos científicos, así como editora de una serie de libros sobre El desarrollo adulto y de la vejez y del Gerontólogo etc. En su libro titulado

Edad Madura ¿lo mejor de la vida? En la página 90 habla la valoración personal de la capacidad emocional y de las otras capacidades que se acrecientan o disminuyen por el apoyo o indiferencia de los demás, los lazos emocionales de quién se quiere o admira o se ama, son fundamentales para los individuos tal es el caso que les presentaremos a continuación:

María es el caso típico, se soledad, anciana que tiene viviendo en el asilo Mundet, más de 8 años actualmente cuenta con 89 años, por lo que es lógico de pensar que ingreso a los 81 años de edad, dice haber tenido 8 hijos, ser viuda, desde muy joven ella se caso a los 17 años cumplidos enviudo a los 21 años cumplidos, toda su juventud la dedico a cuidar a sus hijos, a trabajar de criada, lavandera, la vida le dio la oportunidad de aprender repostería, la cual le dio la posibilidad de poner un negocio propio y poder sacar a sus 8 hijos adelante, 3 de ellas mujeres que Vivian presas de la idea de ingresar en los Estados Unidos de América, con el propósito de progresar encontrar trabajo, y una vez logrado ese objetivo la misión era volver por María y sus hermanos, sin embargo las palabras se las lleva el viento, ellas se casaron y jamás volvió a saber de ellas, los otros 5 pequeños tenían hambre, necesitaban techo, ropa, escuela, la tarea que se le venía encima era muy dura pero ella debería lograrlo, o dejarlos morir, poco a poco su repostería tuvo éxito y se hizo famosa por sus pasteles, y llego a tener grandes pedidos, al correr de los años todos se casaron y se fueron pero como las primeras hijas los otros 5 se casaron y se los trago la tierra.

Cuando María lo cuenta hace un silencio y traga saliva diciendo, nunca les pegue, siempre tuvieron una cama donde dormir, ropa limpia para cambiarse, y todo cuanto quisieron dentro de mis posibilidades nunca fui desobligada, ni mucho menos agresiva, y sin embargo no logre que ninguno se acordara de mi al final de mi vejez, llorando elevo sus ojos empapados en lágrimas preguntándome a mi si era gusto, lo que tuvo que hacer, como obligación sí, pero ella nunca lo vio así porque los amaba de verdad, ella no pide que se le reconozca lo que es natural que toda madre haga por sus hijos, sin embargo pide solo que sus hijos la recuerden con el mismo amor en que ella recuerda sus vidas que tuvo entre sus manos la mayor parte de su vida, mucha gente le dijo que se casara que volviera a tener una nueva ilusión que pensara cuando ella fuera mayor, podría quedarse sola, pero ella se negó ante esa posibilidad, por temor de que otro hombre maltratara a sus pequeños, esa posibilidad siempre fue negada a sus deseos, a sus instintos de mujer, siempre se dijo que sus pequeños no le pidieron venir al mundo y por tal ella estaba comprometida a ellos para siempre, su instinto de madre mato ala mujer que vivía en María.

Pero la vida fue muy ingrata, ella siempre pensó en la posibilidad que a su vejez iba a estar rodeada de sus hijos de sus nietos, y aunque nunca pensó ser una carga para nadie, nunca pensó ni someramente que un día iba a permanecer en un asilo, sola y carente del cariño de sus hijos.

Su luz en su camino, es la esperanza, de ver que algún día por esa puerta lleguen sus hijos, antes de su muerte y que besen su frente antes de morir.

Esta es solo una de tantas historias, que guardan las paredes oscuras de los asilos, una de tantas criaturas, que hundidas, en la más terrible soledad, luchan con la muerte, con la esperanza de un día ver una pequeña luz en su sombría vida.

A UN LOS VIEJOS APRENDEN

En alguna ocasión el duelo, y las energías disponibles surgieron como posibilidad de crecimiento aún en la vejez, con temas tales como *"se puede aprender durante toda la vida"*. Es decir, no todo está perdido o presa de las reminiscencias.

Aun el movimiento planificado, la actividad, creación y la recreación están disponibles para el que está dispuesto.

Es que los viejos de ahora, no son como los de antes.

Tal parece que los modelos tradicionales ya no son válidos, y son precisamente estas generaciones de viejos, cuyo envejecer cabalga sobre los dos siglos, los que tienen el desafío de delinear y forjar nuevos modelos. *"En comparación con nuestras abuelas,"*

Ellos lo saben y parece que muchos los asumen como consigna de vida. No caminar por calles no principales, no dejarse arrastrar a la apatía y el hastío.

Elevarse por sobre los duelos y lo que ya no se puede, porque *"hay más limitaciones"*. Así como recursos renovados para afrontarlos, a veces...

Argumentan que: *"auto marginación por falta de creatividad y falta de ubicar cada cosa en su lugar"*.

Esto es, que si se aplican al cambio, que *"es una reestructura"*, son capaces de asegurar que *"tenemos que adaptarnos a la época y evolucionar"*.

Se puede tener *"bronca de tropezar varias veces con la misma piedra"*, *"si hay cambio hay dudas"*, pero es posible, a veces, afianzarse en la convicción de que *"ahora se lo que hacer"*.

Y con esos horizontes, esas metas, a pesar de parecer inestables, les brindan un objetivo a sus vidas.

Aunque, se puede caer en el otro extremo y entonces *"somos los mayores, los ancianos, los que nos hacemos problemas, que queremos abarcar otros terrenos"*.

Ni obviar los obstáculos olvidándolos, ni creyendo ser superiores a los mismos... pues ambas situaciones remiten a problemas sumados a otros problemas.

Muchos pueden sentir que ésta no es la propia época, pero son corregidos por sus compañeros, que mencionan que *"los jóvenes viven otra época."* Y a la vez corregidos con que *"está mal expresado la época nuestra, deberíamos decir en nuestra edad madura. Es una forma de expresión."*

Ésta es también época, y no sólo de los jóvenes.

Las competencias se dan, los celos, las añoranzas por lo que fue, pero también se da el asumir que esta época no tiene dueños y que todos los que la viven la hacen a su modo.

Pero, este modo de hacer les devuelve que el envejecer no se detiene, el tiempo implacable marca sus pasos, no hay recetas ni mágicas ni milagrosas para remediar este proceso devolviendo la juventud pasada.

No hay regreso real posible. Y más que teorías añejas son realidades que son asumidos por estos a los que llamamos viejos.

La actitud, entonces que consideran más correcta, consiste en tomar conciencia, esto es tomar posición respecto al envejecer y rescatar todas las potencialidades a través de variadas actividades elegidas libremente: espacios creativos, solidarios, de esparcimiento, de intercambios, de aprendizajes, de reflexión, de trabajo corporal, sociales, etc.

"Hacemos todo como lo hicimos antes, algunas cosas quizás mejor, por la mayor experiencia". Como en alguna reunión tratamos, también la edad madura trae no sólo desventajas, sino que también sus ventajas. Y ellos consideran que la experiencia es una de ellas.

Los viejos tienen, además, la posibilidad de ir elaborando nuevas estrategias para adaptarse al medio socio – cultural que les toca vivir, esto les permitirá, a la vez, transmitir a las nuevas generaciones sus experiencias de vida y un nuevo paradigma del envejecer.

Ellos en más de una ocasión aprovecharon para mencionar este aspecto relacionado con los resultados de nuestro proyecto de investigación: aportar a las futuras generaciones con lo que se pueda.

No está todo terminado, aún quedan muchas cosas por hacer.

Se sabe, más bien, algunos de ellos saben, que las fuerzas, las posibilidades, los recursos (incluido el tiempo) puede que no den para completar magnas obras, pero se alienta la esperanza. Cuando se pone otro leño en el cálido hogar de la vida.

Se contentan con logros, grandes o pequeños, ya que todo no se reduce a lágrimas, cenizas del pasado o desazón.

La llama del erotismo persiste. Los fuegos gélidos de la sublimación continúan elevando los corazones y los brazos para ayudar a otros.

La pulsión de meta inhibida, el cariño, hacia familia y amigos, lucha contra las pérdidas, contra los enojos y traiciones, contra los abandonos para abonar el terreno de perpetuar la amistad.

"Amistad", como la tarjeta de despedida que nos regalaron tiene escrita en su parte posterior.

"Hay tiempo aún para la amistad, para la preocupación por temas nobles, y no, banales.

Hay tiempo para la ocupación, y el esfuerzo denodado por metas y horizontes, ideales o reales, imposibles o probables.

Queda tiempo para dar una ropa vieja a quien pide limosna.

Un vaso de leche a un niño pordiosero.

Reunir se para cantar, o bordar o cocinar, concurrir a clases de historia, yoga o literatura.

Venir a nuestro grupo de discusión.

Intentar charlas en familia, paseos y excursiones.

Elevar una carta de protesta por los pobres gatos, conejos y quién sabe qué más, vivos, con los que se alimenta a la boa del zoológico.

Actividades de recreación, de creación, de distracción, pero de vida".

Aun hay vida para vivirla, eso lo repitieron varias veces, el asunto es encontrar los métodos para reconocerlo y poder encontrar principio en la vejez.

Estos viejos principios, son planteamientos actuales para nuestra nueva generación de viejos, que solo esperan, no ser mejor que otros por el simple hecho de haber vivido, ni quieren estar en competencia con la juventud, al contrario, quieren sumarse a la sociedad que los limita, para sentirse útiles y productivos como en el pasado.

Negarles la oportunidad de servicio, es negarnos a nosotros mismos el privilegio de sentirnos útiles, démosle la oportunidad, enseñemos a nuevas generaciones que el envejecer no significa el fin de la vida, es difícil creer que pueden, por su fragilidad, pero estoy segura que nos quedaremos sorprendidos de lo que nos pueden brindar, entusiasmo, puntualidad experiencia etc.

Los desplazados entre los marginados

Estos son algunos comentarios acerca del concepto viejo:

-"Es sentido como una lápida".

-"Es un viejo decrepito, nos esta robando oxígeno".

-"Es una cosa vieja?"

¿Para qué sirve?

¿Sirve, no sirve?

"Ya no lo tomes en cuenta esta chocheando?"

"-Identidad, la vida más allá de lo material, las necesidades espirituales del ser interior."

"Esta chocheando, ya que Dios lo recoja"

"Se le terminó la vida, vive pero no vive, no tiene una vida propia. Está vegetando."

Si el ser viejo, es un estigma, y ellos lo resaltan, el ser viejo y enfermo, o apático, o solitario, o impedido, es un mal peor...

Estigma a la vista, por lo tanto, víctima doble del repudio de los distintos, así como de los pares.

El grupo conformado mayoritariamente por mujeres, ellas consideran que " los hombres no se acercan como antes a ellas, se sienten raros se siente viejos ya no son los de antes"

Es decir, los hombres siguen presos del viejo modelo de viejo.

"La Jubilación cambia los papeles sociales productivos y amorosos sobre todo en el hombre esos cambios provocan disturbios en su conducta. La vida laboral va unida al status social. Se observa claramente pérdida de autoridad en la familia y de responsabilidades asignadas y desarrolladas. El mayor peso para el jubilado no es sentirse útil sino que no lo consideren útil. La mujer en el papel domestico sufre menos la pérdida del status social, incluso puede ser sustituido y hasta verse reforzado en algunos casos o situaciones."

Y en esta línea, *"el hombre no está preparado"*.

"La mujer parece adaptarse más rápidamente a la nueva situación de la vejez."

Porque resultaría que: *"cuesta reconocer la fase improductiva, en el hombre una visión pesimista y terminada"*.

Tenemos pues que habría un estigma de géneros, y en sentido inverso al que es postulado por Le Bretón en la página 147 de "Antropología del cuerpo y modernidad" dice que:

La mujer está colocada en un sitio privilegiado, en tanto que el hombre en franco declive.

Algunas arguyen que el tema corre por los carriles de la nunca bien ponderada angustia de castración, ya que el tema corre por el "*machismo, miedo a quedar afeminados por la mayoría de las mujeres*".

Como si a esta altura de la evolución humana, hubiera un retraerse a estadios más primitivos, de diferenciación de géneros, sin fálicos y castrados, sino que la diferencia corra por activos y pasivos.

Cuando el único hombre que se mantuvo más o menos constante se presentó, en la primera reunión dijo que era

Del interior, pero que hacía mucho vivía en Montevideo. Y pudimos apreciar que interviene repetidamente, a veces interrumpiendo la presentación de los otros. Puede que sea por ansiedad, puede por deficiencia sensorial, ya que es sordo. Pero... ¿qué ocurre en el momento de la presentación que hay que re-presentarse como inserto de un medio considerado socialmente inferior en uno superior?

¿Por qué hacer hincapié en que a pesar de jubilado continuó trabajando?

¿Por qué resaltar el hecho de su trabajo especializado y profesionalizado? (Que no apuntamos por lo referido en el inicio de este documento).

Será una manifestación de que "*Un joven que está, cerca de un mayor, el mayor ataca -ataca*", es un combate como los animales machos que pelean para determinar cual es su territorio y cuál es su hembra,. Un viejo enfrentado a un joven, en un partido de fútbol. Y paradójicamente el viejo ataja y ataca... ¿se ataja y lo ataca? Y ya que estamos en el tema futbolero, y en este hombre, cuando hablamos del buen papel de la selección en el mundial de Malasia, y en el pobre desempeño de la selección mayor, y en que el nuevo técnico sería el octogenario insistentemente trató de decir que no convenía que un viejo fuera el y no pudo expresar la causa... ¿por qué será que lo único que repetía sin salir de eso era un tema de extracción social y respeto?

Podríamos decir, que en el hombre el sentirse viejo, es peor que en la mujer, ya lo vimos que el hombre siempre, quiere sentirse superior, y entre más grande, no quiere ni puede sentirse menos que las nuevas generaciones, la mujer simplemente, se sobrepone y trata de ser competitiva, con el orgullo de los afeites y tintes que resguardan la edad

Imagen de la vulnerabilidad concretada

En más de una ocasión se ha retomado el presumido prejuicio de los viejos como molestos, de no querer aceptar los cambios ni cambiar, no es fácil aceptar la vulnerabilidad pues con ello se acepta el deterioro.

Tal como si la sociedad, y los modos sociales, fueran modificables, en tanto las personas quedaran petrificadas en una paradisiaca época de plenitud, que, ¿cuál sería? Por lo que podemos ir cotejando, la edad de la productividad (más bien rendimiento en la adquisición o generación de bienes de consumo) social, la etapa de la vida en la cual podemos aportar bienes a través del trabajo.

Por lo cual, podemos volver a unir datos, aquello de la jubilación, del corte que se da, de la crisis (en el sentido griego de cambio), del pasaje del rigor de los horarios y exigencias a la mencionada '*no responsabilidad*', lentitud de los tiempos, pasividad, apatía y proximidad de la quietud total de la muerte.

¿Es la jubilación el indicio, la marca social de que la persona ha pasado al estado de vulnerabilidad?

Y no superfluamente, creemos, que cuando tocamos esta problemática en el grupo, es unida a la vulnerabilidad de los niños que comen de la basura y no mueren, que son marginados.

Esos niños descalzados y socialmente sin futuro (aparente), ¿son tomados como representantes de los viejos marginados sin futuro?

Esos niños ladeados, imagen redundante de la debilidad peligrosa, ¿no son una forma de hablar de 'mi propia marginación sin asumirla'?

Marginación y desvalorización que quedan patentes con esta frase "*Ahora aparecen las enfermedades*".

¿Qué? ¿Sólo Ahora aparecen las enfermedades? ¿Acaso el estado de enfermo es propio y exclusivo de una cierta etapa de la vida? ¿De qué estamos hablando?

"Las enfermedades inventadas" se ven estimuladas por la soledad y el aislamiento. Cabría pensar una activa producción imaginaria en este sentido cuando otras vías a la creatividad se ven limitadas socialmente. Las enfermedades leves (dolores, pequeños achaques, etc.) se transforman en llamada o palabra eficaz que concentra la atención de los otros sociales en el sujeto para salir del aislamiento y tener ocasión de relacionarse (visitas al médico, contar a todo el mundo sus síntomas, etc.). También se ve cómo se van organizando las relaciones sociales de los viejos (desde lo que me duele con los otros). Desde la enfermedad es posible hablar de los cambios corporales. Decíamos más arriba que la enfermedad como concepto permitía metaforizar aquello de lo que costaba hablar, los cambios. Muestra además un par complementario donde el silencio de uno (el cuerpo) es hablado en el otro (la enfermedad), donde el vacío social es contestado. Parece establecerse un continuo significado entre vejez - cambios corporales y enfermedad, posible emergente de una transversalidad que da ese

sentido producido por el entrecruce de niveles individuales, grupales, institucionales y micro sociales."

Y en definitiva, cuando en el primer encuentro, un participante hablaba de los motivos para reunirse, y entre otras cosas sugería que para lograr mejor calidad de vida, concluyó con: "*Disfrutar de la vida. Como seres humanos que somos*".

¿Cuál es la necesidad de remarcar, '*que somos*'? ¿Está puesto en duda el carácter humano de los viejos? Y luego agrega: '*como tales*'...

¿Es para paliar, para sostenerse frente a, este temor o esta marca indigna la necesidad de agruparse con congéneres?

Recordemos el nuevo silogismo acerca de lo humano:

"Un hombre sabe lo que no es un hombre;

Los hombres se reconocen entre ellos por ser hombres;

Yo afirmo ser un hombre, por temor de que los hombres me convenzan de no ser un hombre."

Soy Hombre, y lo expreso, y lo sostengo, ¿por temor a caer fuera de la sociedad?

¿Qué imperiosa necesidad mueve a alguien a presentarse como hombre, luego activo, luego vivo?

¿Estamos ante una manifestación del lugar asignado socialmente a los viejos?

¿Es un hecho aislado, o al incluirse en un colectivo añoso nos remite a la problemática extendida?

Aportar calidad de vida, ¿sólo como espíritu de buen samaritano, o hay un narcisismo necesitado de afecto?

¿Es esto propio de esta persona o de la edad?

¿Qué argumentar cuando algunas personas se llaman a sí mismas „vulgar“?

En efecto, una señora se denominó como *„vulgar ama e casa“*; ¿qué es esto?

¿A qué nos remite? estamos frente a indicios de desvalorización a causa de la edad, o por la condición tradicionalmente inferior del ama de casa? ¿El hecho de la dependencia económica, ahora duplicado con la jubilación, reviste una necesaria desvalorización? ¿Cuánto de la vulgaridad se expresa en esta anciana dama bien vestida, maquillada y de porte elegante?

Pero no queda ahí, ya que otra, inmediatamente, se define como *„ama de casa al cubo“*. Nuevamente la desvalorización del ama de casa. Reactivamente se manifiesta el engrandecimiento de aquello considerado bajo. No vulgar ni simple,

ni siquiera doble, sino al cubo, por poco- soy más. Por temida pérdida, más numerosos los elementos a perder.

Pero, en el mismo momento en que se comienza a verbalizar el poco espacio, la escasa dignidad atribuida a estas personas, aparece también nombrado el cansancio. Ya que una persona se menciona como cansada, agotada del trajinar.

Pues bien, tal parece que no todo es actividad y desenfreno. decir: *"Me empujan, me hunden, pero salgo, vivo, quiero ser."*

Los viejos lo trajeron con sus propias palabras: *"Ahora no tiene mucho valor el cuerpo, porque le sacan una parte y le ponen otra. Lo único que no pueden cambiar es el cerebro, y a algunos les hace falta"*.

"La imperfección del cuerpo está en el deterioro"

Deterioro asimilado a paso de los años. Ya que así lo explicitaron, el deterioro es señal de paso del tiempo, de la decadencia que se apropia del cuerpo, convirtiéndolo en una máscara de lo que alguna vez fuera.

Por lo cual el cuerpo joven, el que aparentemente está librado del deterioro, es el más valorado. Si nos condujéramos con escisiones entre sociedad y persona, entre el dentro y fuera, podíamos caer en olvidar que los destinos de pulsión están atrapados por los deseos normalizados de la sociedad. La sociedad que es depositaria de ciertas partes del sí mismo, pero a su vez reservorio de identificaciones del Yo. Por lo cual, aquello que es catequizado podríamos suponer que es lo que en la valoración social recibe preponderancia. Ya sabemos que, por ejemplo, los ideales de belleza varían de acuerdo a la época y sociedad. En la construcción de los cuerpos, gran parte de los planos y de los ladrillos provienen directamente de la tabla de diseño social.

Las regordetas damiselas victorianas no tienen nada que envidiar a las escuálidas top-models actuales, ni los senos flácidos africanos a los 90 cm de busto occidentales.

Será simplemente, que pensar en la vejez, es acercarse a la muerte, pero ya pudimos observar que seremos tan viejos como queramos Pues la vida ofrece mil y una alternativas para ser joven si queremos, solo hace falta acercarse a los lugares indicados para prevenir llegar a esta etapa sin las armas suficientes para luchar, y no sentirnos fuera de la sociedad sino como parte de ella.

Los hijos son prestados, para formar una familia temporal, no debemos cifrar esperanzas, en que ellos sean los báculos de nuestra vejez porque nos podremos llevar chascos muy grandes, ya que lo pueden ser, pero también pueden ser cuervos que caben nuestra propia tumba.

La dependencia, es dañina, por ello hay que creer en uno mismo y no esperar que nadie nos remedie nuestros propios problemas, es un problema

llegar a viejo, depender de las personas, por nuestra condición frágil, el cuidarnos físicamente, nos conduce a una vida con una mejor calidad alimentarnos bien es otra manera de vivir con menos dependencias..

Ciertamente, no debemos, fincar ilusiones ni expectativas, pues podemos salir perjudicados, por muchos valores morales, que impregnemos a nuestros hijos, las malas compañías, la influencia de una sociedad, que cada día se esta haciendo, Más fría e inhumana, no podemos pedir a nuestros hijos o familiares, que sean el báculo de nuestra vejez, esto, porque es difícil, que una persona viva para nosotros, pues como seres independientes, tenemos que hacer nuestras vidas, cada quien debe programar su vida, tener un trabajo, jubilarse, tener una pensión, hacerse de una casita, o departamento, para no depender de nadie.

Las circunstancias cambian el entorno, todo depende que cada quien ponga de su parte, para vivir mejor, no se trata de que los nuevos Adultos mayores sean cargas para los hijos, porque ya existen formas de buscar, recreación, aprendizaje, diversión, deportes, simplemente se necesita acercarse al INAPAN (INSTITUTO NACIONAL DE ATENCION PARA EL ADULTO MAYOR.) Este instituto preocupado y ocupado en proporcionar al anciano una vida de calidad ha hecho programas de interés donde los ancianitos de hoy pueden lograr tener una vida sana.

La recreación, el deporte, cursos de nutrición, la exploración médica, con médicos especialistas para esta etapa de la vida , Luchan en especial para contrarrestar muchos males que surgen alrededor de esta etapa de vida. Como lo es:
Depresión, soledad, abandono, sentimiento de culpa, enfermedad, achaque de la edad, etc.

La vejez puede ser al final de la vida, tan buena , o tan mala como nosotros pesemos llevarla, cada cabeza es un mundo, es verdad que como no pensamos en esta etapa, y no construimos una plataforma de ideas para sobrellevarla, pues esta nos llega de repente, y luego son tantos los cambios, que la pasamos muy mal con nuestra vejez anunciada.

Necesitamos un cambio, de conciencias, el viejo no puede ser tan viejo, para nada, mas bien es joven para todo aún, mientras el quiera salir adelante, con brios, con entusiasmo e interés de joven, será joven sin remedio, porque les cortamos las alas cuando despegan, cuando sienten que aun hay tiempo para vivirlo, porque, los limitamos en lo que ven, en lo que piensan, hasta en sus sentimientos, ya que nos sentimos jueces para determinar si deben o no enamorarse, si deben o no ir a un antro, al cine, porque queremos que se conviertan en momias, siempre encerrados, y cuidando nietecitos. No es justo vivir por el mundo que les toca, acabar ellos solos, sin ayudas, negligentes, que solo empeoran su porvenir

SUEÑOS FUGITIVOS.

*La Vejez, es tan solo una etapa,
Tan divina, tan hermosa, y tan
Dañina, como queremos verla,*

*El nido que con sueños forjaste
Es tan solo una familia virtual, de papel
Si no sembraste caridad, amor y
Principios morales, temor a dios,
Seguro recogerás tempestades*

*El tiempo, llego tan rápido que no me
Di cuenta, de restaurar lo malo,
Siempre dije mañana será otro día,
Y siempre me llene de otros tantos
Problemas, los cuales rezague sin solución.*

*Ahora el tiempo cobra su factura, es
Tan duro el acreedor, no fía, no espera
Siempre condena, y quiere cobrar justicia,*

*Dicen que soñar no cuesta nada, y por
Barato me la pase soñando, hoy tengo que
Despertar, desgraciadamente, ya no hay
Tiempo para seguir soñando.*

*¿A quién le cobro las cuentas del pasado?,
Si no pude con esmero resarcir lo malo, pero
Me dormí en la inocencia, me faltó tiempo,
Y nunca creí, que este llegaría, es tarde debo
Partir, me duele marcharme y dejar toda mi
vida
Hipotecada.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

3.1 LA VIDA NOS ENSEÑA MAS QUE CUALQUIER ESCUELA DEL MUNDO.

NUEVAS GENERACIONES, ALERTAS DE LAS CONDUCTAS DE SUS PADRES

¿EL TEMOR ES QUE LES ENSEÑAS, A TUS HIJOS?

SIN SENTIDO

*Mi vida se mece en un mar, de silencios
Tengo miedo de mi existir, pues sin remedio,
Estoy viejo.
No pido clemencia, solo pido perdón sincero
Cuanto dolor llevo dentro, ahora solo quiero
Morir, sin miedo.
Laura Elisa Alarcón Aburto*

Algunas personas, no saben vivir, esto porque ni siquiera saben que es realmente la vida, para algunas personas consisten en vivir sin ton ni son, sin objetivos, sin metas, sobre todo en algunos jóvenes suele oírse que hay que vivir el presente, el mañana trae complicaciones, la manera de evitar preocupaciones es vivir intensamente el presente.

Marjorie Fiske, directora de la División del desarrollo humano y de la vejez, miembro de la asociación Norteamericana de Psicología, autora de ocho libros y muchos artículos científicos, así como editora de una serie de libros sobre El desarrollo adulto y la vejez y del el Gerontólogo etc. En su libro titulado Edad Madura ¿lo mejor de la vida? En la página 24 nos habla de la variaciones socioculturales la adaptación a la sociedad ayuda a no dejarse abatir por la importancia misma de nuestros problemas, el aprender sobre el potencial humano a través de los estudios biográficos pico-históricos, y clínicos así como de los diarios personales se aprende acerca de la inestabilidad o firmeza de la personalidad que puede dejar el aprendizaje de la vida:

Parece mentira, que cuando uno es joven, nada importa, parece que uno sienta cabeza, cuando en nosotros mismos se repite la historia de nuestros padres, y los que ayer fueron jóvenes despreocupados por el porvenir, el convertirse en padres de familia, ubica tu existencia, y cambia la manera de pensar hacia el futuro, nada es entonces más importante que el porvenir de nuestros hijos, parece mentira que el futuro se vuelve nuestro amigo, y empezamos a necesitar de él para saber que hacer con la vida de aquel que depende de nosotros, tanto en salud, como en alimentos, escuela, etc.

Todos los hombres del mundo nos preparamos activamente, en las diferentes escuelas que la vida nos da, sin embargo, aún cuando existen escuelas primarias, secundarias, bachilleratos técnicos, normales, preparatorias, normales, universidades, todas ellas encaminadas a proporcionar una carrera, que facilite el poder conseguir un trabajo digno y seguro, jamás nadie creo una escuela para ser padre, para aprender a vivir de los consejos sabios de los viejos, nadie pensó en

la posibilidad de crear escuelas que nos hicieran madurar, y pensar en la vejez y en la muerte como algo que forma parte, del proceso biológico del ser humano.

Sin embargo la vida es la mejor escuela, ella nos dice los porqués de la vida que algunas veces en nuestro presente no pudimos contestar, algunas veces resulta tonto querer abordar todos los temas, y ser los sabe lo todo, nunca se deja de aprender en la vida, cada día se aprende algo nuevo.

Para poder ejemplificar, este apartado hablemos, de Teresa, una mujer como tantas que vive en la urbe de nuestra ciudad, arboledas no 134, pueblo de san Juan Estado de México, siempre, esperando la llegada de sus hijos, que un día fueron capaces de vender la propiedad de su madre y abandonarla a su suerte en un pequeño cuarto de azotea, casi tan pequeño, que parecía más que cuarto perrera.

Quién iba decirlo, apenas jugaban, en el jardín los pequeños, Teresa, bien vestida, casada con Salvador, hombre importante en la política, de buen trabajo, honrado, trabajo, fiel, honesto buen padre, pero como todo en la vida, nada es perfecto, el señor era muy delicado para su alimentación, odiaba la cebolla, el ajo, como condimento de algún platillo, diariamente preguntaba a su esposa, como rutina de todos los días, sentándola en una silla parecía que era la silla de alguna corte, para preguntarle más de mil veces, la pregunta de que: ¿María Teresa le pusiste cebolla y ajo a la comida ... No Salvador te lo juro, no le puse nada, la pobre mujer años de su vida fue obligada a aclarar tal pregunta, los hijos al observar que su madre no protestaba, típica mujer, abnegada y sumisa, los hijos también empezaron a utilizar su nobleza, y su confianza para hundirla, Salvador murió cuando los chicos estaban en plena adolescencia, sin embargo María Teresa quedo con una buena pensión que le provocó vivir con ligereza toda la adolescencia de los muchachos, los chicos dejaron la escuela pero a ella le decían que estudiaban la carrera de medicina y el otro ingeniería, lo cual era falso, hubo falsificación de documentos en la entrega de certificados falsos que acreditaban dichas carreras. Teresa confió en que sus chicos eran profesionistas, jamás imagino que cría cuervos y te sacaran los ojos, uno de los hijos se caso, llevando a la mujer a vivir a la casa de Teresa, ella sin duda dio cobijo a la nuera, ella se convirtió en la sirvienta y en nana del hijo que nació después, el otro hijo que ostentaba el título de doctor empezó a recetar a su madre pastillas para los nervios, ya que teresa empezaba a presentar cuadros severos de nervios, por la tremenda vida llevada por su esposo e hijos, ella empezó a presentar por sobre dosis de medicamentos para los nervios además de adicción, empezó a presentar gesticulaciones incontrolables en su cara, la mujer perdió talla, pero jamás se quejo ni se sintió victima ni de sus hijos ni de su esposo, sin embargo la cruel historia no concluye ahí los hijos valiéndose del estado de invalidez de su madre tuvieron a bien vender su casita, para malgastar el dinero, terminando la mujer en el cuarto de azotea del edificio de donde ella un día vivió en el mejor departamento de este.

Lo curioso del caso es que ella , sigue nombrando en sus desvaríos a Salvador, a sus hijos como lo mejor de su vida, la mujer se convirtió en un guiñapo humano, una de sus hermanas se apiado de ella, y hizo los trámites correspondientes para enviarla al asilo, ahí ha sido desintoxicada, sus gesticulaciones se han controlado, su estado de salud, su alimento, es mejor para su vida, sin embargo, aunque sus hijos de vez en cuando la visitan , para quitarle parte de su pensión, ella sigue esperando cada día de visita la llegada de su doctor, y su ingeniero.

Como vemos nadie nos dice que nos depara el destino, ni que los hijos sean buenos, ni que los parientes nos consideren como tal en la última etapa de la vida, nada es seguro, solo la vida, nos va abriendo caminos para andar, y en algunos otros casos, cuando la desgracia nos persigue, el final de nuestra existencia es muy triste.

Aprendemos de este caso, que los padres cuando formamos un hogar, no debemos esperanzarnos en los hijos, ni en el marido ni en la esposa, debemos aprender a independizarnos pues el día que nos faltan, o nos agreden como los hijos de Teresa solo nos queda la resignación, o dar lucha a la vida para seguir viviendo dignamente y no de limosnas.

La mente y cuerpo humano

Como podemos ir corrigiendo, la relación cuerpo - tiempo constituye un eje para comprender muchas de las cuestiones inherentes a la subjetividad en esta etapa.

El registro del peso del paso del tiempo comienza a ser reconocido en nuestra cultura ya en los finales de la adolescencia.

Posteriormente distintos mitos van subrayando su espesor inmaterial: los hijos, los víctimas del paso del tiempo pues se encuentran en otras décadas, son las enemigas de las circunstancias con las que pelean nuestros hijos y que se niegan a aceptar, pues obviamente es la guerra de las generaciones, la constatación de los cambios, de los pensamiento el cambio del cuerpo y la diversidad de actividades son la causa de los desacuerdos sociales..

En todas las fases de la vida, desde que hay conciencia de similitudes, se evidencian resistencias en mayor o menor grado para investir nuevas auto representaciones corporales.

La adolescencia en sus momentos iniciales suele ser un momento crítico en este sentido, que luego cambia de signo porque las modificaciones en la imagen corporal pueden ser experimentadas como logro estético.

En cambio las señales de envejecimiento provocarían notorias lesiones narcisistas Ya no se trata como en la adolescencia sólo de la pérdida de una condición anterior respecto la imagen del cuerpo infantil. Ahora lo que refleja el espejo,

detenta caracteres crecientemente decepcionantes en relación a la norma estética social.

En este punto es esencial considerar la intersección subjetividad - cultura. El modelo cultural vigente, condiciona los valores desde los que el individuo va a buscar satisfacer el requisito, de ser reconocido por un otro.

Dice Hegel "el ser humano completo, sólo es, en cuanto se lo reconoce".

La imagen del propio cuerpo decepciona, en la medida que supone una desilusión en el otro.

El trauma psíquico que esto provoca, está notoriamente intensificado en una cultura como la actual que sobre valora la estética de la imagen física.

En otros períodos de la historia de la humanidad el lugar del viejo era prestigioso entre otros motivos, porque prevalecían otros valores como la tradición y la identidad cultural. Y otros modos de ser transmitida. En lo subjetivo, la apoyatura en relación a la demanda de reconocimiento comunitario se sustentaba en otros parámetros.

Así el viejo ocupaba roles directivos, ya que era depositario de la veneración, pero a la vez poseedor de los conocimientos.

También era el encargado de transmitir la cultura, en una época en que el vértigo de las comunicaciones no se conocía, en que los textos escaseaban, el valor de la palabra dicha era capital. Y el recurso de una memoria activa, de una historia viva, en el cuerpo presente del viejo, era similar a contar con el mejor acceso a Internet en la actualidad.

En el Inter.-juego de saber – poder, el viejo estaba en posición de poder, ya que podía, realmente podía, al poseer el saber.

Saber que a veces era compartido, pero que se mantenía celosamente encofrado en los grupos de referencia.

Los consejos de ancianos, en las asambleas, eran lugares especiales, no eran plazas o mercados en donde los ancianos tomaban asiento para debatir sobre la vida como una anécdota o un dato de conversación, ya que ellos se sentían responsables de la vida de sus pueblos.

Los consejos de ancianos eran centros de poder, de saber, eran muy tomados en cuenta, a tal grado que si caías en el mismo error, eran las gentes castigadas fuertemente para que el error se corrigiera.

Los ancianos eran los que podían tomar decisiones honestas, y atinadas por la capacidad de su experiencia. Por lo cual los ancianos eran los poderosos, ya que eran los sabios que podían transmitir las raíces, en la actualidad las

proyecciones a los jóvenes se las da la madre calle, un gobierno que cada día se descompone mas, o por jóvenes inexpertos e inmaduros, para resolver problemas.

Quizás, la desvalorización actual se comprenda a la luz de una revolución cultural, que decapita al viejo saber, moviliza ingentes recursos para apresurar la difusión de conocimientos, apresura las relaciones, en un desprestigio de la palabra y en una preeminencia de la imagen.

Imagen, que también denuncia al viejo.

Al viejo de antaño, quizás envidiado, quizás odiado, quizás temido.

Al viejo que hay que poner de lado, para poder asumir la juventud los roles de preponderancia.

Interesante el comentario aportado por el grupo: "*Piensan que uno es una enciclopedia, pero se olvidan muchas cosas*".

Ya ni siquiera el propio viejo se considera capaz de saber...

Si nuestras observaciones culturales pueden asumirse como acordes, entonces podríamos concluir que de constatarse hoy este Malestar en la Cultura de la Imagen, es conveniente pensar en el rescate de otros códigos perceptivos y sensoriales.

Uno de ellos es obviamente el de la palabra hablada, escuchada, escrita, a la que se apela habitualmente con personas mayores por ejemplo. en los trabajos con recuerdos, reminiscencias, construcciones creativas imaginarias, etc.

Otro es el táctil, el código de contacto con el cuerpo propio y el del semejante que da lugar a tareas en relación a la comunicación, el esquema corporal y la sexualidad. En este modo podemos recurrir a Freud que distinguió tres tipos de impresiones sensoriales desde las que el cuerpo es registrado: 1) la imagen visual, a la que hemos hecho referencia y corresponde a una percepción exterior de la corporalidad; 2) el dolor, que se ubica en un plano perceptivo absolutamente interno; y 3) entre el dolor y la vista un modo intermedio, entre objetivo y subjetivo, el de la doble impresión táctil, que consiste en la superposición de dos percepciones, la de tocar y la de sentirse tocado.

Estas diferentes fuentes desde las que el cuerpo es reconocido remiten a distintas lógicas a través de las cuales nos relacionamos con nuestra interioridad. Un estado de máxima introversión, de investidura de órgano, en el caso del dolor. Un espacio de articulación interior - exterior en la doble impresión táctil, que implica una subjetividad que incluye el contacto con un otro.

Esta vía de reconocimiento es correlato de las primeras experiencias de contacto del bebé con la madre, siendo primordial en la constitución de la representación corporal.

En la práctica es de comprobación constante la importancia del contacto corporal en las actividades con adultos mayores, por ejemplo los vemos saludarse con efusivos besos y abrazos, a pesar de interrumpir charlas, y son notorios sus efectos en relación a la reubicación y la comunicación.

Para concluir podemos resumir: la lógica visual sostenida y reforzada por la cultura actual favorece fijaciones libidinosas por vía de la adherencia nostálgica a la imagen corporal de la juventud, y por lo tanto es fuente de retracciones nazistas

La lógica del contacto táctil y la de la palabra operan como antagónicas de la lógica visual, resultando facilitados del rescate de sensaciones placenteras, de movilizaciones afectivas, y de una conexión no conflictiva con la representación corporal.

Este punto teórico es de primordial importancia para evaluar los emergentes grupales de un grupo de discusión, como el que coordinamos, o el de la gimnasia o el de la expresión corporal. Pues, permiten abrir un escena de introspección más protegida hacia las representaciones corporales.

Pero, ¿y el cuerpo medicado?

El cuerpo que es tocado pero por la mirada escrutadora del otro, ¿en que posición queda?

Ya no sólo un cuerpo manejado, recortado, emparchado y revendido, sino que visto con ojos críticos, sea Técnicos o de los otros... que ya no los quieren comprar, pero si comparar...

La máquina personal

Habíamos visto la denominación del organismo humano, y por lo tanto de la persona, como de maquinaria o de máquina.

Desde el paradigma instaurado en la revolución industrial, (la primera de ellas), se ha tomado como representación del organismo (organismo, palabra que también remite a un estado de la cultura, y a nuestra relación con ella) humano el de una maquinaria.

Y se fue afianzando con el transcurso y prevalecía de esa revolución.

Con la segunda revolución industrial se comenzaron a inaugurar las posibilidades de injertar certeramente, y hasta de realizar transplantes de órganos, ya que si la persona no es más que una máquina, si se deteriora, ¿no es posible cambiarle las piezas que chirrían o detienen el movimiento melódico de la producción?

No es de extrañar que para algunas religiones el transplante de órganos sea tabú, pecado o prohibido. Pues muchas de las creencias consideran a la vida como sagrada, pero a cada parte de la persona con supreciado valor. Por lo cual

trasladar un órgano de su lugar a otro cuerpo es antinatural, es decir, contrario a las leyes dictadas por el orden divino. Pero, bajo la religión del dios económico, cuyos templos del siglo pasado y parte de éste eran las fábricas, y los bancos, las partes del cuerpo sirven en tanto producen.

Con el desarrollo de otros sistemas, aun no afianzados, económicos los paradigmas cambian.

En la era de las comunicaciones no es el dinero lo que vale, sino el conocimiento que lo obtiene.

Bill Gates es supermillonario en papeles sin valor, en corporaciones que venden ideas y acceso a la información.

En las ciencias sociales cada vez más se agregan conceptos en torno a la idea de redes (Internet, en inglés).

En las nociones corrientes se comienza a pensar en links (en español vínculos), o en la comunicación de la imagen.

El funeral de Lady Di fue un espectáculo mundial, su muerte también, así como los secretos públicos de su vida. La imagen vende, por lo tanto, la imagen se idolatra.

Aunque parezca que nos hemos apartado de nuestro tema, quiero recordar el valor fundamental en apreciadas teorización es con respecto a la imagen, a la comunicación, a los vínculos, a las redes., son importantes teoremas que sirven de principio para elaborar estos pensamientos que rigen a las sociedades.

En los adultos mayores son observados sus cambios, sus limitaciones debidas al tiempo, a las sucesiones de acciones en él, y se reconoce su gasto, su deterioro. Como una verdadera máquina, la máquina de carbono se gasta. Gasto atribuido a los años. Y por lo tanto, que hay que aceptar. Aceptar como resignación, elaborando parcialmente los duelos que debe promover el cansancio de los pistones, de las válvulas, de las pequeñas tuercas.

Pero, en ánimo de reconocer la subjetividad como producto, podemos considerar la disociación mente cuerpo, como sempiterna, constantemente presente, si los comentarios habituales remiten aproximadamente a: *¿el cerebro dirige la máquina y el cuerpo recibe las órdenes del cerebro*?. Pues bien, cerebro (base biológica de la mente) como un manager, un director de fábrica, dirigiendo, digiriendo la información, tomando decisiones, aprovechando los recursos de sus máquinas. Y el cuerpo ahí, siervo a las órdenes, cuando las puede cumplir, cuando le llegan.

En otro momento habían dicho de los transplantes, y de el pesar que causa que todo sea transplantables menos el cerebro, y como muchos parecen precisarlos.

Se sigue privilegiando el primado del pensamiento sobre el de la acción, cuando en el discurso manifiesto adoran el movimiento, la actividad impetuosa.

TODO ES MENTE

Incluso el cuerpo puede ser considerado como tal...

Se valoriza la mente, ¿será porque en su intangibilidad, en su silencio, permanece oculta para el ojo inquisidor del Otro?

Aunque, como dijeran, lo exterior es un reflejo de lo interior, ya decía el bíblico libro de "Proverbios", "Hasta el tonto silencioso aparenta sabiduría", por lo cual, si el cuerpo no aparenta vejez, y se controla la mente...no importa cuantos años tiene!

Realmente, el ser viejo no depende de la imagen, del exterior que proyectemos, realmente la verdadera edad se lleva en la piel en el corazón, no somos productos de las arrugas, las arrugas solo son producto de lo vivido, de lo visto, de lo paseado, y hasta de lo amado, nadie puede renunciar a la vejez, por unos un día otros otro, tarde que temprano seremos viejos pero hay que procurar ser felices siempre, en todas las etapas de la vida.

¿Se puede controlar el envejecimiento humano?

Las personas no mueren —deviejas”, sino de trastornos o enfermedades específicas. El organismo se hace más vulnerable frente a las enfermedades o accidentes.

Esta progresión o envejecimiento prematuro se caracteriza por la aparición precoz de rasgos físicos seniles y enanismo, con dilatación de las venas de la caja craneana y caída del pelo hasta la calvicie completa. No obstante, el desarrollo mental puede ser normal

Las hormonas se utilizan clínicamente para retrasar el envejecimiento, sobre todo en mujeres después de la menopausia, por sus efectos cosméticos y de conservación del estado de los huesos.

La juventud es la edad de conseguir, la madurez, la de mejorar, y la vejez, la de dar; una juventud negligente suele ir seguida de una madurez ignorante, y ambas, a su vez, de una vejez vacía, la Dra. Andrea Ramírez Sosa, especialista en Gerontología especialista en Gerontología del hospital general habla de las siguientes hipótesis: la información transmitida en los procesos de transcripción y traducción del mensaje genético, desde el ADN al ARN y a las enzimas y otras moléculas proteicas, podría estar sujeta, con el tiempo, a un número progresivamente mayor de errores.

MUERTE SILENCIOSA

*Muda es la muerte,
Mágica es la vida, igual de sorprendente.*

Cuantos son los sueños, que no acaban de cumplirse

A donde van todos los anhelos y la fe, que son tan Fácil, de destruirse.

Quien tuviera, la magia en las manos para saber el futuro

Para vivir el mejor de los presentes, y olvidar solo los malos Ratos

Quien pudiera, adivinar los sentimientos, que a la vejez se hacen

Tan fríos, quien pudiera estrechar una mano de un verdadero amigo

Al final del destino.

Solo viviendo mi querido amigo.

Laura Elisa Alarcón Aburto

Una segunda hipótesis sobre las bases genéticas del envejecimiento parte del hecho de que muchos de los genes de la molécula de ADN están repetidos en secuencia idénticas.

La tercera hipótesis genética sugiere la existencia de —genes de envejecimiento”, que frenarían o detendrían vías bioquímicas de forma secuencial y llevarían a una expresión programada de los cambios específicos del proceso de envejecer. Solamente las células cancerosas y las células germinales (el espermatozoide y el óvulo) escaparían al proceso de envejecimiento y muerte.

3.2 LAS PALABRAS DICEN MUCHAS COSAS PERO LOS CARGOS DE CONCIENCIA DEMUESTRAN OTRAS

ACTUALMENTE UNA DE CADA CINCO FAMILIAS, ASEGURAN QUE SUS PROBLEMAS FAMILIARES SON POR TENER UN ANCIANO EN CASA.

NOSTALGIA SENIL

*No puedo reír, sí mi risa cansa,
No puedo exigir, sí mi propio
Hogar ya tiene otros dueños,*

*Donde llorar, sí mis llantos, no
Son consolados, Donde rezar, sí
Hasta mi Dios me ha olvidado,*

*A quién decirle, el temor de sentirme
Sola, si mi queja enoja, y provoca
Furia, solo rezar a mí me toca, aunque
Se, que debo partir, porque mi ser ya
choca.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

Parece mentira pero la conciencia, es el arma más grande que tiene el hombre, para acordarse de lo bueno o malo que haga por sus acciones, Cuantos hijos se olvidan que alguna vez fueron cuidados, amados, respetados, por sus padres y sin más su memoria se borra y actúan con sus padres como si estos fueran peor que desconocidos, parece como si los padres al llegar hacer ancianos no productivos, se convirtieran en estorbo para los hijos, cuantos son los casos que suelen contarse por los pasillos de los asilos, en donde aquellas caritas arrugadas, relatan con lágrimas en sus ojos, de las vejaciones terribles cometidas ni más ni menos que por sus hijos: —**¡A CUERVOS Y TE SACARAN LOS OJOS!**”

Mariquita que así le llamaremos, esta vive en prados de churrusco no 237 cerrada 46 México Distrito Federal, pues pidió que su nombre quedara en el

anonimato, por temor de que sus hijos por su nombre pudieran encontrarla, comienza esta su relato, con una nube de lágrimas, que nublan sus ojos pequeños y claros, donde si se mira el fondo, se ve una mezcla de ternura revuelta con tristeza y desventura, no hay más que mirarla, para sentir por todo el cuerpo un escalofrío, por saber lo doloroso de su vida, Dice: que su gran pena comenzó cuando sus hijos se hicieron hombres, cuando fueron pequeños parecía que la vida, corría con poco velocidad, tenía problemas pequeños de acuerdo a la edad de los muchachos, Sonia y Enrique, son sus hijos, Sonia fue una niña muy despierta desde pequeña, dice doña Mari, era y ha de ser tan bella, saco lo mejor de su padre y ceo que lo mejor de mi salió tan rubia como el trigo sus ojitos tan azules y profundos que parecía se estaba uno reflejando en el mismo cielo, su boquita bien delineada y su cuerpecito muy esbelto, Enrique fue todo lo contrario de ella, aunque para mí era tan hermoso como su hermana, jamás hice comparaciones, ni diferencias, ni jamás advertí en su presencia la diferencia de Colores en su piel, a los dos los ame tanto, creo que sin mentir, sinceramente tuve un poco de inclinación hacia Enrique, lo veía tan indefenso, y luego siempre la gente admiraba a su hermanita, que yo colmaba la desventura de los celos de mi pequeño, si se dan cuenta esta mujer que su vida se torno tranquila no tuvo marido, pues murió, casi cuando nació su hija que fue la primera que nació ella se desdoble para sus hijos en un acto de amor por ellos, pero los hijos no siempre son pequeños, crecen, se vuelven personas, individuales, actúan por sus propias convicciones y dejan fluir sus sentimientos, la niña era tan bella que antes de los 18 años justamente a los 16 años se caso con hombre rico dueño de las zapaterías CANADA, se la llevo a vivir a España y parece que la tierra se la trago, por amistades que llegaron a verla cuando llegaba con el a México a ver los negocios de su marido me entere que ya era abuela de dos nietecitos, pero nunca los conocí, parece que el la convenció que yo era una mujer muy sin chiste, alegada de la sociedad elegante, a la que ahora ella pertenecía, sin embargo creo y no a manera de disculparla que era tan joven y el 18 años mayor que ella que la hizo a su forma, que la lleno de lujos, joyas, la deslumbro tanto, que me olvido de tajo ante ese mundo maravilloso que le ofreció mi yerno, jamás supe porque no quiso enterarme que fue madre, y por eso ahora la duda me llena de pena y cada vez que me acuerdo cuando la tuve en mis brazos, y mire la luz de sus ojitos, hoy mis brazos parecen dos ramas secas, porque desean más que nunca ser estrechados por ella y mis nietecitos, mi esperanza no mueren porque algún día, siento que por esa puerta llegara, mi hijo, dolido por los celos que tuvo a su hermana, dejó de estudiar, se dedico a los vicios, al principio el amor de madre, me hizo rechazar todo aquello que de él se decía en el barrio de el, algunas vecinas a manera de insinuaciones me dijeron que mi Enrique era ladrón que robaba, las casas de las calles vertiz, y que lo hacia con la banda de los Pelones, yo no creía y muy molesta cortaba cualquier charla sobre ello, como aceptarlo si era lo único que tenía lo que me quedaba, yo debía cuidarlo y desde que su hermanita se había ido era mi todo, mi luz, mi dicha, pero desgraciadamente cuando el —~~PO~~ SUENA ES QUE AGUA LLEVA”, yo no quería oír nada, mis oídos se negaban a escuchar cosas malas de el, el tiempo fue pasando convirtiéndose mi hijo en la más grande de mis desdichas, no solo se dedico, a robar si no también a beber, a drogarse, a violar, hasta llevo a

quererme matar, me llevo a encerrar en el closet con llave por más de 7 días, me robo todos mi ahorros, llevo a golpearme, a escupirme, a maldecirme por haberle dado la vida, puesto que el nacimiento de su hermana y sus diferencias físicas le hicieron morir día a día,. No obstante todo lo ocurrido que madre no perdona al hijo amado, cuando no estaba drogado era como un niño que se recostaba en mi regazo como pidiendo a gritos que lo sacara de ese mar de torturas, acudí a muchos centros para que se compusiera pero falle pues el entraba y se sometía dos o tres días pero después se escapa, para tomar drogas se ,nunca se compuso, pero yo tuve que huir, por miedo llevo a golpearme tan duro, que Dios me perdone pero ya le tenía pavor, siempre me amenazo y por ello vine a caer aquí para ocultarme de él, se que si me encuentra me mataría por haberlo abandonarlo, le deje casa, dinero, y todo lo que yo poseía, solo la pensión de mi marido es lo que me mantiene, no se de él, y tengo pavor de saber que llegué a morir antes que dios a mi me recoja.

Doña Mariquita, cubierta por un llanto tan conmovedor no pide justicia divina, ni justicia de los hombres, porque dice se siente culpable de la actuación de sus hijos, pide todos los días por el bienestar de su hijo, y por la clemencia de su hija que algún día y quizás antes de su muerte venga a cerrarle sus ojos cuando ella tenga que partir en su último viaje.

Nadie sabrá solo quien pudo ver a esta señora, el nudo tan grande, y la reflexión que se hace, y los cargos de conciencia que aparecen, cuando uno llega a comprenderla grandeza de ser padres, es cierto que no a todos no toca la gran dicha de tener padres ejemplares, porque en la viña del señor hay de todo, padres que se desviven sin medida por los hijos, padres que no se ocupan de los hijos, padres que son capaces de quitarse el titulo de serlo cometiendo el aborto, otros solapados, otros hermosos como el ejemplo de la señora Mariquita, que su maternidad se convierte en un apostolado, y aún cuando dio todo lo que una mujer puede dar, juventud, amor, cariño, ternura, desvelos, al final terminó en un asilo olvidada por la hija, y temiendo por su vida por que aquel que le regalo la vida hoy quiere quitarle la suya.

Decididamente, no hay nada que pueda perdonar a un hijo desagradecido, aún hijo merecedor y mezquino que maltrate, olvide, denigre, o deje en el abandono a sus padres, quizás, para nadie suene importante, pero los años pasan y todo lo que hoy es juventud mañana será senectud y después inevitablemente la muerte.

Cuantos de nosotros, hablamos con palabras cosas, bellas que luego no cumplimos, es fácil hablar pero lo difícil es actuar, nunca dejemos solos y en el olvido a nuestros padres, que de una o de otra forma nos regalaron la vida, lo bueno o malo que hayamos hecho con ella solo depende de nosotros mismos, no culpemos a nuestros padres de nuestros propios errores, y la invitación a valorar todo lo que nos han dado a unos a manos llenas, a otros no tanto, pero lo cierto que el regalo de vida no se paga con nadie, si dar es corresponder porque no hacerlo con los progenitores de nuestra existencia, sino lo hacemos quizás mañana nuestro verdugo sea nuestra propia conciencia, y que mañana no

queremos darles a nuestros viejos todo, y que sea demasiado tarde para hacerlo porque la muerte nos los roba. en vida solo en vida démosles todo el amor y el reconocimiento de su esfuerzo.

No somos nosotros, acaso los que construimos edificios sólidos de rocas, y cambiamos paisajes, Construimos carreteras y buscamos la manera de producir y ganar dinero, somos seres increíbles, pero no dejemos que la bajeza del poderío y del dinero nos arrastre y se nos quite la grandeza de ser grandes seres humanos.

Familia y jubilación

Kastenbaum Robert , autor del libro de gran éxito edad madura lo mejor de la vida, producido en Colombia, perfectamente define, los grandes problemas que se suscitan al jubilarse, problemas familiares, sociales, laborales y emocionales y este tema lo maneja de la siguiente forma.

Comencemos con unas acepciones del diccionario:

"Jubilación:

Acción de jubilar o jubilarse. Exención del servicio por edad o incapacidad física, que se otorga aun funcionario o empleado, señalándole unos derechos pasivos con derecho de una pensión vitalicia.

Disponer que, por razón de vejez, largos servicios o imposibilidad, y generalmente con derecho a pensión, cese de un funcionario civil en el ejercicio de su carrera o destino.

Dispensar a una persona por razón de su edad o decrepitud, de ejercicios o cuidados que practicaba o le incumbían todo por que la edad ya le impide ser productivo para la empresa y para el proyecto de esta.

Después de la jubilación (al final la muerte)

Al morir para una institución, jubilarse, irse materialmente de ella, (sea cual sea la institución), pone en funcionamiento fuerzas que hasta el momento estaban adormecidas, o dedicadas a otros objetivos.

Afrontar el alejamiento del mercado laboral, es un hecho de la realidad. De un día para el otro uno deja de pertenecer a tal o cual institución. Este desarraigo de un ámbito de pertenencia reconduce a un espectro de efectos psíquicos, que conducen a un ser humano, a caer en depresión por no entender el porque del cambio que enfrentan (Este hecho puede provocar enfermedad sin tenerlas de origen psicológicas)

Pero el hecho simbólico de perder la condición, que los identifica, como pertenecientes al cuerpo productivo socialmente, los implica, quizás más profundamente.

Sin embargo, y si pensáramos desde una perspectiva teñida de moralidad, uno debería poder alejarse de lo que fue su trabajo, y por lo tanto de su rol en el *mercado*, para poder asumir su nuevo lugar.

Porque, sino, queda atrapado en la repetición de lo que ya fue, pero que vuelve y retorna, en estadios primitivos. Donde la consecuencia es marginar al viejo.

Hacer referencia explícita a los elementos básicos que son depositados en la institución y algunas funcionalidades de la misma: "El ser humano encuentra en las distintas instituciones un soporte y un apoyo, un elemento de seguridad, de identidad y de inserción social o pertenencia. Desde el punto de vista psicológico, la institución forma parte de su personalidad y la medida en que ello ocurre, tanto como la forma en que ello se da, configuran distintos significados y valores de la institución para los distintos individuos o grupos que a ella pertenecen. Cuanto más integrada la personalidad, menos depende del soporte que le presta una institución dada; cuanto más inmadura, más dependiente es la relación con la institución y tanto más difícil todo cambio de la misma o toda separación de ella. De esta manera, toda institución no es sólo un instrumento de organización, regulación y control social, sino que al mismo tiempo es un instrumento de regulación y de equilibrio de la personalidad, y de la misma manera en que la personalidad tiene organizadas dinámicamente sus defensas, parte de éstas se hallan cristalizadas en las instituciones; en las mismas se dan los procesos de reparación tanto como los de defensa contra las ansiedades psicóticas. De esta manera, si bien la institución tiene una existencia propia, externa e independiente de los seres humanos individualmente considerados, su funcionamiento se halla reglado no sólo por las leyes objetivas de su propia realidad social, sino también por lo que los seres humanos proyectan en ellas (por las leyes de la dinámica de la personalidad)."

Como todo en este mundo, la jubilación también es un tema a ser considerado relativo a cada sujeto y a su situación específica, a sus relaciones, en definitiva a las constelaciones múltiples que se entretienen para formar su existencia.

Aunque, lo que debe quedar claro es que, para la mayoría de las personas la jubilación es algo más que dejar de trabajar en cierto lugar, es un universo de efectos que pueden comenzar a manifestarse...

Es el embate contra la identidad, y los movimientos de reacción.

Si hablamos en líneas generales, la familia retoma su lugar como grupo de pertenencia y de referencia principal para el viejo, y es por eso que los valores de la misma son el anclaje fundamental en la manifestación de las variaciones de la conducta, ya que la familia está operando como grupo de referencia positivo o negativo.

Pero por otra parte en ésta época se pueden dar una serie de identificaciones con los pares que básicamente opera de la misma manera. Aunque paradójicamente, en la vejez se puede dar el rechazo a la asunción de la identidad de viejo, por lo cual se pasa a estigmatizar a los viejos, considerando a los otros como tales, y no uno mismo. Por lo cual, si no se cortan las relaciones con personas de similar edad, muchas veces se recurre a eufemismos como que son adultos mayores, veteranos, ancianos, etc., términos lingüísticamente válidos, pero que nos inducen a meditar acerca del valor de la palabra "viejo", y por ende el fin de la vida".

Es en la Vejez que muchos se percatan del valor de la jubilación y es solo entonces cuando se impone como una presencia real.

La crisis de la jubilación, remite a la ruptura de una forma de relacionamiento anterior hacia una nueva forma que implicaría una adaptación, es un pasaje, implicando una desestructuración y una reestructuración de la personalidad. De acuerdo a los recursos personales, y obviamente de su contexto, es la manera cómo se podrá realizar, o no, la tal adaptación.

Una de las características de la personalidad del viejo es el acercamiento a antiguos objetos de la realidad, dependiendo de los procesos de discriminación y de jerarquización a través del adecuado funcionamiento de sus funciones yoicas.

Hay una catequización del mundo externo conocido y próximo, estimulada por la reedición, vinculada a la capacidad en la elaboración de los duelos.

¿Cuál crisis de la edad madura?

Algunos puntos culminantes y cambios en la vida se relacionan con la clase social, la cultura y, sobre todo, con el sexo. De ninguna manera son universales. Otros como la sensación pasajera de una profunda frustración o fracaso, alegría o éxito, son experimentados por la mayoría de las personas. Se producen fortuitamente a través de la vida y o son más comunes en una etapa que en otra. Luego vienen los cambios provocados por las realidades biológicas de la vida. Muchas enfermedades e insuficiencias aumentan con la edad y lo mismo sucede, por la lógica con el índice de mortalidad. Aún así varían enormemente entre hombres y mujeres, ricos y pobres, según las condiciones de supervivencia que ofrezca el propio país.

En la mayoría de las culturas y entre la generalidad de las personas vivir como adulto consiste en enfrentarse a una serie de cambios que se pueden percibir o no como crisis. Las personas de sociedades occidentales que experimentan pocos problemas difíciles, en la segunda parte de su vida suelen ser los que optaron un estilo de vida auto protector y su y sumamente restringido. Las tensiones profundas- enfermedades graves, abandono del hogar y las amenazas económicas a la supervivencia pueden presentar una oportunidad para desarrollarse o un atolladero que lleve al estancamiento o la regresión. Los periodos cortos de estancamiento o regresión suelen preceder al desarrollo.

PREVISION Y REALIDAD

Conforme los ancianos vuelven la mirada hacia su pasado, a menudo recuerdan que algunas de las pérdidas sufridas durante su edad madura y después, a las cuales habían previsto con ansiedad, fueron experimentadas con agradables sensación de alivio cuando en realidad ocurrieron. Esto resulta particularmente cierto con las pérdidas previstas, tales como el hecho de que el hogar se queda vacío, la jubilación. Los sucesos imprescindibles, tales como la muerte, los percances en el trabajo, el divorcio, e incluso los cambios de domicilio (voluntarios o no) tienen un mayor impacto, pues son problemas que requieren de una mayor reorientación sin una preparación previa.

LAS MADRES, LOS PADRES Y EL “NIDO VACIO”

Los recuerdos del pasado y la previsión de las crisis o cambios futuros. Nos hacen llevarnos grandes sorpresas. Por ejemplo, entre las personas de edad madura, cuyo hijo menor estaba por terminar el bachillerato, tres quintas partes de los hombres no tocaban este punto inminente en sus conversaciones con nosotros. Su atención ya se hallaba fija en la jubilación, la cuál ocurriría 10 o 15 años después. Una gran mayoría de los hombres de clase media y media baja no prevé la etapa del “nido vacío” como algo problemático hasta cierto punto.

La mayoría de sus equivalentes femeninos sí mencionó la proximidad del momento en que su hijo menor abandonaría el hogar como un cambio próximo, pero no consideraban conscientemente que eso representaría un momento difícil para ellas.

Aun cuando la mitad de ellas trabajaba, a diferencia de los hombres ninguna anticipaba tan poco su futura jubilación como algo potencialmente difícil. Unas cuantas se preocupaban por lo que significaría tener a sus esposos junto a ellas todo el día cuando se jubilaran, pero la mitad de todo este grupo heterosexual de personas en edad madura esperaban el periodo de jubilación. Cuando los vimos posteriormente, algunos se habían jubilado en forma voluntaria antes de tiempo, y otros lo habrían hecho si hubieran podido darse ese lujo.

LA DISTRIBUCION DE LAS TENSIONES

En la mayoría de los estudios sobre tensión y salud mental se ha presentado relativamente poca atención a la distribución de las tensiones, a la diferencia entre las tensiones crónicas, acumulativa, múltiple o concurrente y a sí se hallan —dentro o fuera de tiempo—. También hasta hace algunos años se sabía poco sobre las consecuencias del tipo de tensiones similares a las del divorcio cuando se producen en etapas sucesivas de la vida.

Por ejemplo, un bajo nivel económico y social pueden ser considerado como una tensión crónica por todo aquel que lo experimenta. En nuestra sociedad, sin embargo, un bajo nivel socioeconómico crea más tensión en los hombres jóvenes

que en los viejos. ¿Se acostumbra uno a ellos o esa situación se vuelve menos importante conforme se envejece? Si se acumulan tensiones adicionales, de la larga duración o repentinas, algunas personas llegan a un punto límite – en lo físico, en lo psicológico o en ambos. Otras, como saben que han salido delante de tensiones anteriores, se fortalecen.

No obstante, en general se pueden decir que las personas que acaban de pasar por una serie de problemas o sucesos críticos, en varias esferas de su vida, están más propensas a sufrir lo que los psiquiatras denominan “tensión precipitada”. El acontecimiento o circunstancia que produce la alteración mental o la enfermedad física puede ser relativamente secundario, pero en realidad constituye la gota que derrama el vaso.

Los acontecimientos que probablemente tienen un efecto precipitado suelen ser aquéllos sobre los cuales el individuo ejerce muy poco o ningún control. En ellos se incluyen las desgracias, el aislamiento social, la jubilación forzosa, la pérdida repentina del ingreso y los cambios de domicilio requeridos por el trabajo, la invalidez física o la falta de dinero. Un factor importante, como ha hecho notar sabiendo que estos cambios ocurren dentro y fuera de tiempo.

Un trabajador de 55 años de edad, cuya compañía reduce repentinamente la edad para la jubilación, lógicamente estará más tenso, cuando menos durante algún tiempo, de lo que estaría si siempre hubiera anticipado su jubilación a los 55 años de edad. No es necesario decir que una señora de 44 años de edad madre de cuatro hijos, sufre una mayor tensión si su esposo muere de pronto en un accidente automovilístico que otras viudas de mayor edad cuyos esposos murieron tras la larga enfermedad.

El darse cuenta repentinamente de que se ha llegado a la edad madura o a la vejez puede presentar una tensión precipitada para algunos. La que desencadena puede ser un indicio interno, tal como una mirada casual, irreconocible en un principio, de uno mismo en el espejo o el repentino darse cuenta, de que ya no se puede correr para alcanzar el autobús. O puede ser repentino real o imaginario en la actitud de otra persona. En los últimos años de la década de 1960 y en los primeros de las de 1970, las personas de 30 o 35 años solían considerarse de edad madura como respuesta a la consigna de jóvenes activistas de esa época: —Nadie mayor de 30 es digno de ser escuchado”.

Los estudios llevados a cabo con soldados durante la segunda guerra mundial, difícilmente pudieron dejar de tomar en cuenta la anticipación de la tensión, pues el miedo al combate a menudo se sentía antes de experimentarlo en la realidad. Sin embargo, sólo algunos estudios posteriores de la tensión han tomado en cuenta la “tensión anticipada”. Dichos estudios nos proporcionan pruebas fidedignas de que las personas que “se adelantan” al suceso anticipado – trátase de la jubilación, de una película angustiada en un experimento de laboratorio o de una operación quirúrgica muy delicada- con o sin ayuda de los demás, tienen una



mayor probabilidad de superar más eficazmente la situación comparadas con quienes evitan pensar en un suceso inminente.

ANORANZAS

*No tengo miedo de morir, de rodillas, tengo
Miedo de anclarme a un pasado agrietado,
Que me lleva a la fosa de los enfermos
Terminales.
Quiero vivir, y morir con recuerdos, que mis
Hijos, me lleven de vez en cuando una flor,
En muestra de mi recuerdo, en mi tumba,
Quiero que al final de mi destino, me recuerden
Por lo bueno que sembré, y no por los malos
Momentos que di.
Quiero que Dios me perdone, y me acoja junto
A él siempre.
Laura Elisa Alarcón Aburto.*

3.3 A NADIE SE LE NIEGA UNA MIGAJA DE CARIÑO.

ADULTOS MAYORES SE REVELAN; NO PIDEN LUJOS, SOLO JUSTICIA PARA SER TRATADOS COMO SERES HUMANOS

SOY UN SER HUMANO

*No pienses, que soy de palo y no
Me duelen, tus malos tratos,

Nada importa ahora, ni la comodidad que da el
Dinero, ni los lujos de antaño, solo quiero saberme
Querido y aceptado.

Déjame, si mi sola presencia te molesta,
No me finjas amor, por que eso es demasiado,
Ignórame mejor, Olvídate que un día te lleve de la
Mano y cuide de ti como el tesoro más sagrado.
Quizás ahora no lo recuerdes, pero tus hijos
Mañana te harán recordar esta misma historia
De antaño.

Laura Elisa Alarcón Aburto.*

Cuántas cosas, pasan por las mentes de aquellos, que han llegado a la culminación de su vida, es decir al balance general de las acciones buenas o malas que hicieron al correr de 50, 60, 70, 80, 90, o más años, aquí, cuando la vejez llega no importando la edad, porque sabemos que no hay un parámetro para medir a la vejez, se puede ser un viejo en plena plenitud de juventud, porque el estado de ánimo y la forma de cómo vivimos es el reflejo de la edad, que tenemos,

OH vejez bendita, nadie sabe cuánta angustia causas cuando llegas, y no sabes con qué facilidad cambias la vida de aquel que tiene que llevarte a cuestas, si supiéramos, todo los cambios tan terribles, que ocurren cuando el cuerpo envejece, quizás, valoraríamos, amaríamos, y habría en nosotros más amor para nuestros ancianitos.

Mágicamente Luis González Pérez ilustra perfectamente bien, este apartado, él es un señor, derechito, espigadito, bien peinadito, amable, Muy platicador, simpático, y aunque no deje ver su tristeza existe., Nacido en León Guanajuato, vivió en las calles de reforma num.56 en el pleno centro Asilado desde hace 3 años, Asilo Mundet. Tiene actualmente 90 años de edad. Acercándome, a él me senté a su lado ha observar, lo que miraba, y me dio una lección de vida inolvidable, pregunte que miraba y me dijo, linda, que no ves que hermosa rosa tienes de frente a ti que rojas es, que llena de vida está, que magia encierra su cáliz, su corola, y cada uno de sus pétalos, pregunte ¿ don Luis siempre mira las flores?, claro, y como no mirar las si son nuestras amigas, cada día me recuerdan mi propia vida, ¿por qué?. Mira su tiempo de ser bellas es muy corto, nacen siendo semillas, crecen hermosas, todos las admiran mientras son bellas, después se van marchitando, y después se mueren, nadie las recuerda, solo aquellos románticos, que deshojaron sus hojas para saber cuanto los aman, quizás viva como recuerdo entre las hojas de un libro cerrado que nunca se vuelva abrir.

Don Luis como llego aquí, por mi propio pie, soy de esos especimenes raros, nunca se caso, mi familia ya murió toda, no tengo parientes, ni un perrito que me ladre, soy solo, y cuando me di cuenta que la edad, acuñada en la enfermedad, soy diabético, y padezco de males del corazón, riéndose pregunto ¿ Por qué no me pregunta como adquirí la enfermedad del corazón?, ¿Por qué, le dije?. Mira la diabetes es controlable con medicinas, pero la tristeza que me embarga el corazón por ratos no tiene cura.-Ya no sé que hacer, parece que este lugar ha llenado mi vida de luz, yo vivía sólo en mi casa, antes de llegar a mis 93 años de edad, jamás creí ni por un segundo, que yo finalizaría mi vida aquí, a la vida le estoy agradecido con todo lo que me ha regalado, fui amado, ame, viaje, disfrute del placer que da el dinero, conocí mucha

gente, estudie, leí mucho, me prepare para vivir intensamente, pero jamás imagine que yo envejecería.

Don Luis sabe esta usted muy joven, -Claro, siempre me cuide, su imaginación es el limite, de todo lo que utilice para retrazar la vejez, pero fue inútil, ni cirugías, ni cremas, ni la vida tranquila, ni no comer carne, ni mi vida metódica y organizada retrazaron el proceso natural de mi envejecimiento, fue la lucha más cansada, nunca me di por vencido, hasta que gano.

Oiga pero usted se ve muy bien, si pero mi corazón ya no lucha por ser joven, el ya envejeció, sus ojos café claros, de mirar tranquilo, se llenaron de un raro fulgor, su luz brillante, se lleno de lágrimas, sollozos sinceros que salían del alma, creo que la vida no me debe nada, de lo único que me arrepiento es de haber sido incrédulo, que esta fecha llegaría, me arrepiento de haber me negado la oportunidad de tener un hijo, y una pareja formal, para pasar esta etapa de la vida, me arrepiento, de todo lo que hice sufrir con mi juventud desenfrenada a mis padres, me arrepiento muchas veces, de haber mirado al mar, sin saber apreciar su inmensidad, su sol, sus Olas al reventar llenas de bravura, me arrepiento, de querer comerme los años a puños y no disfrutar cada día día como si fuera uno solo, hoy como cambia la vida señorita, un día que creí que con mi dinero, podía comprar todos los satisfactores, que podían llegar a la felicidad, hoy se que la felicidad, no tiene precio, y que las cosas más bellas de la vida son gratis, que el dinero, es importante, pero nunca comparable a la juventud, que es la etapa más bella de la vida.

De pronto un silencio total, acallo sus labios, no pronuncio palabra alguna, perdió su mirada en él vació, yo permanecí a su lado para tratar de comprender, el porque de su silencio, cuando de pronto la enfermera entra, y levanto su camisa, y le inyecto su insulina. Cuando se retiraba me dijo señorita, no se olvide, hacia allá a dentro, existen muchos como yo, que daríamos todo por solo una migaja de cariño.

Parecía que le pusieron a mis piernas plomo, y a mi corazón, una vela encendida, sentía que me quemaba por dentro, era como si llevara en cima la dura loza del pipilla, o la corona de espinas de cristo, sin embargo me sentí nada, polvo arena, ante un mundo inmenso, con tanta vida pero tan desperdiciada. Que pensé que lo vivido no sería el libro que guarda la flor marchita, y que después se vuelve recuerdo. Tendría que volar, que mostrarles. Que vale la pena vivir, crecer, amar, envejecer, y morir, si todos ponemos un granito de arena, y bajamos los ojos, y sentimos empatía por aquellos que solo esperan, a veces en nuestras casas, a veces en la calle, y otras en los asilos tan solo un poco de luz, y un poco de cariño.

Soledad

Martha Acevedo de Rodríguez 90 años actuales, 5 de permanecía en el Asilo, no da información de su antiguo domicilio, dice que para ella el pasado lo enterró y no recuerda cosas que le hacen sufrir, dijo: tome el domicilio de este lugar Asilo Mundet lugar donde ahora vivo " me siento *dueña*", como si fuera mi propia casa, y para mi sola. Nunca he tenido nada, ni soy dueña de mi propio destino.

¿Estas son palabras apropiadas de su vida y de acuerdo al entorno en que viven, es la forma de expresar su soledad en la casa más grande y vacía, en la amplitud de los tiempos incontrolados y extenuantes del vivir por vivir, sin embargo el Asilo Mundet, le dio luz a su sombría vida, luz, pues aquí encontró amor en viejitos como ella.

‘¿Son dueños del vacío? Cuando no hay por quien vivir

¿Amos de mundos vacuos que se van desvaneciendo con cada hálito evaporado?

El vacío de las pérdidas, amarga la existencia, pero se vive mejor cuando hay un aliciente.

El vacío de ideas.

Marjorie Fiske, directora de la División del desarrollo humano y la vejez, miembro de la asociación Norteamericana de Psicología, autora de ocho libros y muchos artículos científicos, así como editora de una serie de libros sobre El desarrollo adulto y de la vejez y de el Gerontólogo etc. En su libro titulado Edad Madura ¿lo mejor de la vida? En sus paginas de tensión y ansiedad habla de.

El vacío como singularidad de una etapa de la vida.

Junto a los *"temores a la incapacidad o a la soledad y no tener a quién recurrir."*

Estar solo y abandonado al propio destino, sin poder recurrir en caso de necesidad. Claro, se hablaba de urgencias médicas, accidentes, etc., pero, ¿a quién recurrir en las islas desiertas de la sociedad?

¿Con quién encontrarse?

¿Qué hacer o dejar de hacer?

EL asilo, el lugar donde a veces es le mejor lugar para no morir de soledad, de enfermedad, de frío, Este es el lugar donde todas las historias se entrelazan para formar u

na sola necesidad de amor y de cariño.

El hacer, para estar vivo

Una señora manifestó en su oportunidad que *" me importa lo que estoy haciendo y no pienso en la muerte"*. *Margarita Aparicio Rodríguez nacida en la colonia Roma multifamiliares Juárez ahora devastados por el terremoto, Asilada desde hace 5 años tiene 80 años de edad.*

Pensamos que hablar de reacciones maníacas en defensa de la depresión está demás en esta situación específica de pérdida reciente, de probable duelo, ya que un par de días atrás había fallecido trágicamente en un accidente de automóviles, su única hermana, a esta le provoca la noticia por un infarto fatal al miocardio, sin embargo, ella se siente útil en el asilo, se siente necesitada y no se dejó morir.

Pero, bien podemos pensar, ¿no pensar en la muerte de quién? ¿La de su hermana o la propia?

¿Y qué decir de la constante afirmación de las ansias y gozos del Caminar?

¿Por qué tanta insistencia sobre el tema?

¿Caminar como deporte?

¿Caminar como prevención?

¿Caminar como esparcimiento?

¿Caminar para no parar la máquina? ¿El hecho es seguir adelante en sí mismo?

En una rápida sucesión (en cierta ocasión) se concatenó el tema de las calaveras utilizadas con fines educativos, con la burla y el temor que las mismas provocan, como con la quietud, el detenimiento de las funciones.

Veamos la primera de las frases que nos gustaría rescatar *"Siempre me impresionó"* la calavera- *"No es casual que la filosofía del cojito confiese su fascinación por la anatomía."*

Tras esa fascinación, el temor: *"Tengo temor de quedarme quieta, hay que contrarrestar la quietud"*.

Ahora pues, la reiterada apelación al movimiento, tal como si fuera una actividad mágica que alejara los efluvios embriagantes de la enfermedad, sinónima de la muerte. Moverse para no quedarse. Moverse para ser y estar.

Y no en vano... *'los estudiantes bromeaban con el esqueleto'...*

Habla una persona que en su edad activa como trabajadora, y ahora, era maestra y profesora, y como tal, no comprende las bromas acerca de esa maravilla que es el esqueleto. Pero, no nos podemos olvidar *que 'de eso que nos sostiene'...*es decir, las risas acerca de los que estamos armados y nos conforma rígidamente.

Y la tercera frase es la que asocia la calavera como símbolo de la muerte como "*Algo lógico*".

Ante esto se nos ocurre, entre otras cosas que "La imagen del cadáver aparece con naturalidad bajo la pluma de Desconcierto y con ésta denota la ausencia de valor del cuerpo."

En tanto lógico, es comprensible.

En tanto comprensible es medible, manejable.

En tanto manejable deja de perturbar y se presta a ser manipulado con mínimos riesgos.

Claro, el **mínimo** costo es la cosificación del cuerpo...de la persona...

Por lo cual, en tanto cuerpo – persona = cosa, la muerte no perturba, y sus símbolos no afectan...

Pero, en el fondo...

Apartándonos apenas del tema, quisiéramos tocar brevemente la relación íntima y estrecha entre la muerte y la vida.

Tal como creyéramos vislumbrar con la lectura de 'Lo ominoso' Freudiano, el misterio insondable de la muerte íntimamente ligado al secreto del nacimiento, y por ende de la sexualidad. Y así como sostienen los psicoanalistas, que no hay representación en el inconsciente de la muerte, podríamos llegar a extrapolar concluyendo que en la escena del inconsciente no existe representante del nacimiento, que queda más acá de la represión, en un espacio y un tiempo inaprensible. Ambos misterios atrapados en redes de desconocimiento, y sin embargo eternamente presentes. Llevando o promoviendo actuaciones, defensas, manifestaciones del inconsciente, ante la prevaecía del hueco de la no-falta. El ocuparse en ella misma y dejar de lado el deseo de morir, la han hecho recuperar años y ganar esperanzas de vivir. Consejo de la genial Martha Acevedo Rodríguez.(Terapeuta familiar)

La vida dada y vivida

Cuando se referían a la perfección del cuerpo la homologaron a la capacidad de "*tener hijos*".

¿Acaso estamos ante la imagen de la mujer paridora? ¿De la mujer madre? ¿Es entonces el cuerpo la máquina proletaria para despachar hijos obreros? ¿Está la perfección en adecuarse a los dictados sociales, de adaptarse alienando la creatividad aun pariendo?

Y, ¿se halla la perfección del cuerpo en aquella época de la posibilidad de quedar preñada? ¿Están las ancianas damas obligadas por la propia naturaleza femenina a ser marginadas como imperfectas? ¿La mácula de ya no ser virgen pero tampoco de ser madre?

¿Y qué pasa con el placer sexual? ¿Está sublimado? ¿Inhibido? ¿Buscado pero obstaculizado por mitos sociales?

Y no hablamos solamente de la genitalidad adulta, las pulsiones parciales también.

Volviendo a la preñez, preguntamos una vez que opinaban de quedar embarazadas con los métodos de la *magia* científica moderna. Ellos, muy informados, como siempre, nos dijeron que justamente en esas épocas en Estados Unidos o Italia, una abuela parió a su nieto, no sabían si por haber muerto la madre o por imposibilidad física de ésta.

El hecho que las abuelas – madres, ayudadas por los médicos, no son algo extravagantes, delirante o ridículo.

Son posibilidades dentro del mercado de cuerpos de la actualidad.

Posibilidad que no sabe si fue legislada en contra, pero, que está aquí nomás.

Y sino en el cuerpo material, al menos en la fantasía.

Por lo cual, ¿qué opinaban?

En líneas generales coincidieron en que el tiempo de la crianza ya había pasado.

Hay un tiempo que se pueden soportar los berrinches, apurones, todos los pequeños inconvenientes de los bebés. Tiempo que no es el de la edad mayor.

No son capaces de cumplir nuevamente el rol de madre de críos.

Algunos sirven como cuidadores de sus nietos, pero agradecían que fuera una tarea de pocas horas, y no permanente.

A pesar de la satisfacción por su prole, los querían mucho, pero en dosis pequeñas.

¿Por lo cual, la idea del embarazo en viejo se rechaza, porque se ve mal?

¿Será sólo por la incomodidad de criar a un bebé a esta altura de la vida?

¿Por dónde podemos despistar las raíces de este rechazo, o de un beneficio de la ciencia toda poderosa?

¿Es la vejez producto de los principios morales, entregados ?

¿Acaso la vejez sólo para en la muerte?

¿Por qué parece que vejez, soledad, pasividad, enfermedad, degradación,

Muerte, van juntas? ¿Después de todas estas preguntas, la pregunta final se queda en el tintero, y depende de cada persona, el definir que cosas se pueden hacer en la vejez, y que no, todo depende finalmente con la óptica objetiva de cada quien.?

Duelos

Mucho se habla de duelos en la vejez, pero, ¿qué son los duelos?

Acerca de los mismos nos decía Freud: "...es un gran enigma..." Y un poco más adelante continuaba: "Si los objetos son destruidos o si los perdemos, nuestra capacidad de amor (libido) queda de nuevo libre. Puede tomar otros objetos como sustitutos o volver temporalmente al yo. Ahora bien, ¿por qué este desasimiento de la libido de sus objetos habría de ser un proceso tan doloroso? No lo comprendemos, ni por el momento podemos deducirlo de ningún supuesto. Sólo vemos que la libido se aferra a sus objetos y no quiere abandonar los perdidos aunque el sustituto ya esté aguardando. Eso, entonces, es el duelo."

Por lo cual, una falta de interés por el mundo exterior.

Por lo cual un retraimiento, a la espera de la aparición de nuevos objetos.

Por lo cual reacción a partir del examen de realidad, que impone definitivamente la separación con el objeto ya que este no más existe en lo real.

Según desarrollos psicoanalíticos posteriores, en el trabajo de duelo tiene una gran parte la ambivalencia. Tema que quizás podamos ver en otro momento.

Ahora bien, haciendo un paralelismo entre lo que se plantea como duelos de la adolescencia, nosotros, podríamos advertir también tres duelos básicos:

El duelo por los seres queridos fallecidos o enfermos.

Por el cuerpo lozano de otras edades.

Y por las relaciones adultas que hacían al rol social y a la identidad.

¿Qué es lo que se perdió?

¿El status de adulto?

¿El sinuoso pasaje de maduro a adulto – maduro?

¿Identidad?

Se considera a la madurez como parte de lo heredado y para ser maduro se tiene que estar en concordancia con la edad (no se es maduro ni antes, ni después, sino en el momento justo, de lo contrario se estaría hablando de una pseudo madurez). La adultez se lograría cuando el individuo logra adquirir nuevas

responsabilidades y una identidad acorde al mundo adulto; expresada a través de su rol y su accionar en el mundo y la realidad.

El sujeto es siempre un ser dependiente, no importa en que etapa de desarrollo se encuentre, aun en la adultez, en donde se da una independencia relativa, pues nunca se es independiente del medio. Pero, las fantasías de poder (hacer y ser) pueden encontrar un cierto reflejo en la realidad, de acuerdo a los logros materiales (o no) que se obtengan. Por lo cual, otro duelo se podría relacionar con vivencia de la pérdida de la omnipotencia, ya sea en su capacidad de destruir y de reparar, y en cuanto al reconocimiento de sus propios límites.

Destruir y reparar en el sentido de hacerlo en el terreno de la fantasía, de sus objetos ya sea bueno o malo. La destrucción de los mismos puede ser real o no, siendo que el objeto bueno destruido, pertenece a un vínculo ambivalente ya que a la vez que se lo ama, se lo odia, y por eso se lo destruye.

Desde la teoría la reparación del objeto nunca es total, pues de serlo correspondería en realidad a una fantasía omnipotente y por lo tanto a una pseudo reparación.

De aquí podemos deducir que siempre que se transcurre el trabajo de duelo, algo permanece sin elaborar... y de esta conclusión podríamos razonar y plantear que: a mayor número y profundidad de los duelos, menos recursos libres cuenta el aparato psíquico.

Este planteo, erróneo o comprobable, tiene su interés cuando, como es nuestro caso, debemos trabajar con personas viejas, que normalmente han tenido pérdidas, mayores o menores, a lo largo de sus días.

Sin embargo, tanto por lo advertido por nosotros en el trabajo de campo, como en otras actividades con viejos, como por referencias bibliográficas, los viejos parecen no sufrir mayores embates ante pérdidas significativas o tragedias, por lo cual, este tema de los duelos evidentemente no está acabado.

Hay una problemática común o normal del viejo, como la hay en el adolescente, centrada en la elaboración de duelos y resignificación de lo vivido. El viejo puede tomar una actitud de negación o aceptación de la idea de la muerte propia y dentro de la aceptación hacerlo en forma pasiva, resignada llevando implícita una espera de la misma aunque todavía no esté anunciada. Por el contrario, la aceptación activa conlleva una apuesta al vivir, con la mejor calidad de vida posible.

Otros duelos que experimentan generalmente, pueden ser: el duelo por el ser (en donde lo que se anhela es el volver a encontrarse), el duelo por el cuerpo de joven (generando fantasías de eterna juventud), el duelo por las identificaciones dejadas de lado (que se manifiestan a veces a través de los hobbies), el duelo por el tiempo (ya sea apresurándolo o tratando de detenerlo), duelo ante los éxitos (pudiendo generar sentimientos de culpa).

Y uno que debe tener su fundamental importancia es el duelo por las relaciones con los hijos.

Hijos que antes estaban en relación de dependencia, luego de similitud, y que ahora, ¿dónde están?

La ambivalencia, las angustias, los juegos de poder hallan ahora un nuevo tablero, con reformados jugadores para contender.

Como ya dijimos, la familia vuelve a retomar capital importancia en estas edades.

Como resumen, digamos con Freud que el duelo es la reacción a la pérdida de una persona amada o una abstracción sostenida como objeto de deseo, tal como la patria, la libertad, un ideal, etc.,

Frente a una pérdida que atañe a la existencia, es frecuente observar en la clínica las diferentes posiciones subjetivas frente a la falta y frente a las fallas de inscripción de la falta.

Y decimos que es una pérdida que atañe a la existencia- un agujero en lo real- ya que no se trata de cualquier pérdida por la que un sujeto está de duelo. Se trata de un agujero en la existencia, pero precisamente y paradójicamente la existencia no respecto a su entorno, sino a la que alude a su trama más íntima, la que toca sus entrañas, la que desestabiliza su ser estando en el mundo.

Ya que el duelo se posiciona en el núcleo de las entrañas, tanto para prologar las identificaciones, o para quedar no inscripto, enquistado y doliente...

Dicen que el verdadero duelo debe de llevarse en el alma, en el sentimiento muy dentro de cada ser, este no debe olvidarse, pues se olvida lo que no se ama, el luto es interior y se remedia con la medicina que calma los dolores el Recuerdo.

Los recuerdos son la magia, que acelera las vivencias, y prolonga la felicidad.

AVE SIN RUMBO

*Era yo un ave sin rumbo,
Volaba siempre, a veces en contra del
viento, que me importaba, si era
pajarillo, de mil colores, y de lino.
Si mi trino, sonaba como estruendo, y
mi rugir era valiente y engreído.
Por el mundo perseguí la flor de Liz*

*Sin embargo, un día, mi trino perdió
fuerza.*

*Mis alas, perdían vuelo, mi mirada
de águila, Perdió brillo y mi nido se
quedo frío.*

*Nunca, imagine, que todos
terminamos por, recorrer nuestro
destino. Hoy parece mentira,
Que con alas, con mi trino, con mi
mundo, merecido, me quede sin amor sin
nada.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

3.4- TODOS SOMOS LOS ARQUITECTOS DE NUESTRO PROPIO DESTINO.

LOS ADULTOS MAYORES, SE NIEGAN A SER TRATADOS, COMO VIEJOS, PUES ESTA PALABRA , LES RESULTA OFENSIVA

ENVEJECER CON DIGNIDAD

*Porque negar que envejecemos, sin duda
Alguna, todos somos o seremos parte de
Este proceso degenerativo, y mortal.*

*¿El cómo envejeceremos?, ¿el cuando? y los muchos
Porqués, solo depende, de nosotros mismos,
No por ser mayores, y por haber vivido más
Que muchos, merecemos, desprecios
Pues la edad madura también tiene coraje por salir
Adelante, ama siente, anhela y espera la muerte
Pero con absoluta dignidad.*

*De nosotros, depende que el final de la vida tenga
Un desenlace digno de contarse, o recordarse, y ojala no termine
Siendo la peor de las historias de terror que nadie
Se atreva a contar.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

Todos nacemos, crecemos, morimos, y de alguna forma entre estos tiempos, vamos preparándonos para cada etapa, cuando somos bebés, dependemos de nuestros padres, y no solo físicamente, sino moral, y creo que hasta anímicamente, de su mano aprendemos a caminar, por su dedicación y empeño empezamos a balbucear, y por sus propios ojos miramos lo que ellos quieren que conozcamos de la vida, poco a poco vamos creciendo, dejamos la lactancia, para conducirnos a la niñez, este tiempo es muy corto pero muy bello, Esta etapa nuestros padres son los proveedores directos de lo que tomemos, tomamos, jugamos, vemos, estudiamos, nuestra vida depende totalmente de nuestros progenitores, aunque sin saberlo poco a poco tratamos de tener una conducta propia, y conforme vamos creciendo vamos revelando, ante los gustos, preferencias, religión, e inquietudes que nuestros padres nos hacen objeto.

Sin embargo esta etapa cambia y de la niñez pasamos por la adolescencia, y cuando esta llega nos negamos a seguir obedeciendo y cambiamos es como algo por dentro nos gritara peleando nuestra

independencia, que en esta etapa a veces se confunde con un libertinaje sin freno.

No podemos dejar del lado, que esta etapa, también termina y llegamos a la etapa adulta, donde se conjunta niñez adolescencia, para adquirir la madurez, directriz que servirá para manejar nuestra vida, en esta etapa, podemos dejar de soñar en color rosa, y depositamos nuestros pies sobre la tierra, para a veces crear nuestra propia familia, habremos de dejar el nido que nos vio nacer, para crear nuestro propio nido y volar sin rumbo por el cielo, pero ahora aterrizando, en obligaciones, propias.

Quizás ahora ya somos padres de familia, tenemos que trabajar, para proporcionar a la familia, todo cuanto nos dieron nuestros padres, quizás, la vida se repiten como las circunstancias, lo que verdaderamente difiere es la forma como conducimos y los resultados obtenidos. Este tema es perfectamente abordado por Alejandro Cuevas Sosa, en su libro ¿Qué hago con mis abuelos? Conflictos de familia con el anciano, el seguirá explicando como, el sujeto toma la idea de envejecer y sus repercusiones.

A l llegar a la etapa senil, aquella que vemos, como algo lejano, la vimos en nuestros abuelos, padres, tíos, vecinos, pero jamás pensamos que nos tocaría vivir.

Cuantos cambios: inmediatamente el espejo, no miente, nuestra piel se ha marchitado, ya no luce estirada, ni fresca, hay comisuras visibles en los recovecos de la boca, hay surcos alrededor de los ojos, los párpados se han vuelto abultados y las ojeras imposibles de borrar, las manos, tienen pequeñas manchas, los dedos se han achatado, el cabello se ha hecho demasiado frágil, y canas han aparecido por doquier, todo ello no tiene una edad fija en la cual se pueda uno basar, para saber cuanto tiempo nos falta para llegar a ver en nosotros estos cambios sin embargo muchos piensan que ello aparece entre los 50 años a los 100.(Aunque todo ello varia de acuerdo a la vida misma que has llevado).

Como imaginar, que todo lo anterior, causa en unos l os estragos de l a depresión, no hay cosa más terrible que sentir que estos cambios van a modificar toda una vida, cuando la piel se arruga, el espejo se vuelve tu enemigo, parece ser que la vida sexual cambia, y el Lucir atractiva o atractivo ya no puede ser el plato fuerte, parece ser que las enfermedades se estacionan aquí con más facilidad, y difícilmente quieren irse son los famosos achaques, que hay que aceptar y aprender a vivir con ellos, la artritis degenerativa, las varices, la esteroclerosis, el estreñimiento, la diabetes, el cáncer, trastornos en las vías urinarias, solo por mencionar algunas de las enfermedades más comunes en esta edad.

La vida social, se degenera, parece que las amistades se reducen, y solo se disfrutan las grandes amistades, con ello quiero decir subsisten solo

aquéllas que se generaron en el tiempo, y que resultan contemporáneos de nuestra época, como son los compañeros de la escuela, de la universidad. Los amigos jóvenes se vuelven en nuestros enemigos esto porque resulta difícil compartir un mundo común pero de polémicas diferentes.

Marjorie Fiske Directora de la división de desarrollo humano y de la vejez, miembro de la asociación Norteamericana de psicología autora de 8 libros y muchos artículos científicos acerca de la vejez, editora de una serie de libros sobre el desarrollo del adulto y la vejez así como artículos gerontológicos, en su libro titulado Lo mejor de la vida madura dice que:

La vida familiar, se reduce a un campo de batalla, puesto que es difícil, ser aceptado como una gente, jubilada en el trabajo pero también en la vida cotidiana del hogar, parece que cuando uno se vuelve inactivo y dativo de dinero la vida cambia, aunque sea tu propia casa, parece que te conviertes en una visita extraña, cuando no puedes combatir la desgracia de tener en el cuerpo todos los años, y la gente que vive a tu lado ignorar todos estos cambios, se vuelve para ti hijos, hijas, parientes cercanos, a veces los mismos cuervos que sin pensar un día hoy parece que te quieren sacar los ojos, no todos tienen ni corren con la misma suerte, otros son comprendidos por su familiares aceptados, ayudados, otros sin Problemas porque viven solos y abandonados, otros simplemente olvidados en los asilos, diferentes son las causas pero todos tienden a ser iguales en el sentido mismo que los años han cambiado su identidad.

La vida tiene, muchas cosas que tenemos que aprender para poder valorar esta última etapa de la vida, parece mentira que influya en nosotros la palabra joven, y que de momento cambie a maduro y esa madurez cambie por vejez, hemos visto que difícilmente la gente comenta esta etapa parece que es muy lejana y que tardara muchos años en llegar, afrontarla y vivir con ellas los cambios que conlleva es el gran reto, DON JAIME, ilustrara perfectamente este tema, aunque no quiso por razones personales, que pusiéramos su nombre real, tiene 66 años cumplidos, trabaja en una dependencia de gobierno, ocupando una jefatura, de buen nivel, toda su vida ha sido una persona de trabajo, humana generosa, se puede considerar un buen hijo, ya que a sus padres los quiere y respeta a la fecha a su madre que aún vive su padre ya fue finado, es un hombre casado 6 hijos de los cuales 5 viven y uno no se logro, a todos les ha proporcionado carrera, 3 de ellos en la actualidad, ya se realizaron es decir están casados, aún tiene 2 solteros, el es hombre fuerte, sano, es un hombre que puede desvelarse y es el primero en levantarse, es el despertador de todos, ya que empieza a levantar a todos para que realicen sus actividades, su esposa tiene 54 años, padece de diabetes, eso le hace sentirse mal, y don Jaime procura ayudarla con las labores de casa, a los 10 para las ocho va en busca de su nieta y la lleva al colegio, regresa se arregla y

se va a sus labores , entra a las 9.AM y termina a las 18 pm., En su trabajo es un señor muy querido todos lo admiran por que es un buen jefe, que trata bien y jamás ha abusado de su cargo para sobre pasarse con sus subalternos.

En su colonia todos lo admiran, y lo aprecian, piensan que es un hombre bueno y un padre ejemplar como hay pocos, es el amigo fiel de todos sus hijos, el conciliador bueno y generoso, que ayuda y responde al llamado del hijo en desgracia, todos sus hijos de diferentes formas saben que tanto el como su esposa, son una parejita envidiable, digna de ser ejemplo para poder formar una vida como la de ellos, sin embargo algo muy hermoso que se desprende de ellos es que la vida no da nada gratis que hay que esforzarse por ganar, lo que uno desea, que para vivir tanto tiempo juntos, es porque debe existir el equilibrio, el ceder en el enojo y ser prudente para no llegar a calentar los ánimos y que una discusión no sea una pelea grave que termine en desgracia, los hijos deben tratarse por igual y siempre estar con aquel que lo necesite más en el momento,(esto en el plano familiar).

En el plano social, la mejor regla de vida es siempre pensar antes de actuar, y siempre aplicar la ley de oro — Nøaga lo que no te degustaría que te hicieran y el derecho al espeto ajeno es la paz” tomando ello como regla jamás la gente será tu enemiga sentir empatía por el dolor de los demás ayudar al que tiene menos que tú, no codiciar las cosas de los demás y luchar por todas y cada una de tus metas es el éxito para la buena convivencia con los demás.

Nunca debemos olvidar lo que somos ni despegar los pies de la tierra, nada es eterno ni para siempre sin embargo vivir lo mejor que se pueda por el tiempo que dure es lo mejor que podemos hacer,, la vida de senectud no es un problema, se puede llevar con dignidad, con respeto, todo lo nuevo implica cambio y conocimiento de ello, aprender a aceptar esta etapa con todos sus bemoles es el reto final.

Es cierto que son muchos los cambios, dejar la juventud para ponernos el traje de respeto, el blanco del cabello, la lentitud de los pasos, el desgaste de la memoria, la facultad para retener y aprender cosas, el ser relegado de un mundo de jóvenes en donde en las oficinas de gobierno, como buitres o cuervos van acariciando tener el puesto de aquel que se cree inservible, el SR. Jaime toma un respiro y con aire de satisfacción dice aún esa nueva generación no ha podido conmigo..

Es cierto claro, que yo por mi edad, ya debería de estar jubilado, sin embargo la pensión no me alcanzaba para mis gastos y para mis 4 hijos que en esa época todos estudiantes todos sanos, y todos comen.

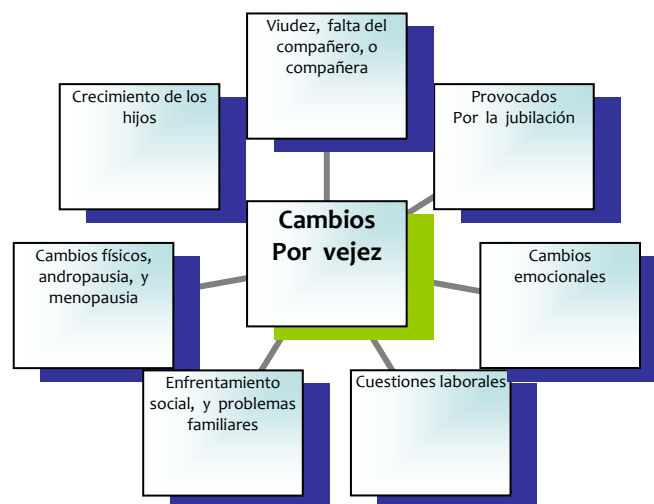
Jamás he pensado dice don Jaime, depender de mis hijos, a mi edad estoy pensando en crear mi patrimonio y el de mi esposa para vivir dignamente nuestra vejez, afortunadamente no dependo de nadie pero no deseo ser ni yo ni mi esposa cargo para alguno de mis hijos, yo quiero a todos mis hijos creo que ya cumplí dándoles armas a todos para que luchen con garras y dientes con su estudio en esta época donde cada día resulta más difícil tener una oportunidad de trabajo.

Creo en el amor de mis hijos porque creo que me lo he ganado, más no sé su reacción cuando yo tenga que ser dependiente de los años.

Sé que esa época va a llegar porque aún a mis 65 años me siento fuerte para seguir luchando y ayudando a quien me necesite, es cierto que me canso más que antes, pero eso no es un obstáculo para que yo siga luchando, las únicas enfermedades que aquejan mi salud es una hernia fatal alrededor del ombligo, padezco de la circulación y hace más de 15 años me dio un infarto sin embargo me siento muy bien. Ya he probado lo que trae la jubilación y a mi solo me trago vejez, mucha gente cree que lo mío es el trabajo cuando volví me rejuvenecí es como si me hubieran inyectado juventud.

Con todo ello quiero decir que la vejez no es el problema sino el deber afrontar con toda calma e inteligencia los cambios que vamos teniendo.

Como vemos los retos para vivir dignamente la vejez, deberán tomarse como objetivos que se tienen que vencer para lograr hacer de la vejez no un dilema, sino la culminación de un todo, no hay forma de predecir el futuro, ni la cartomancia ni la astrología, son actos de fe que resuelven la vida, lo cierto es que cada quién debe crear su propio futuro y de la fuerza interna, y el empeño en cada uno de los puntos anteriores, lograra que seamos los arquitectos de nuestro propio destino.



"Jubilado pero activo"

Ellos dicen estoy, "*jubilado pero activo*", y volvemos a encontrarnos con la imagen del jubilado inactivo, enfrentada a la de la persona en actividad. Tal como si jubilación se equiparara a detención total de las actividades del organismo en relación a su medio.

"Es clara la no percepción del discurso social que presuntamente diferenciaría entre inactividad económica o improductividad económica y actividad social o productividad social. La jubilación aparece con el título de inactividad total obligada muerte silenciosa. Parece que este último es el campo de la realidad social, no el primero." Aparecen mitos, que ocurren aparejados por la inactividad y depresión por falta de trabajo. (Ansiedad, deseos suicidas fatiga, mal humor

Y no en vano uno se define como "*un bebuto*", por lo cual nos parece oportuno recordar que- "Estas condiciones provocan con el tiempo una serie de trastornos como falta de iniciativa, indiferencia con respecto al mundo exterior, estados regresivos y presencia frecuente de síntomas físicos y psíquicos. En toda institución es inevitable cierto grado de regresión, más evidente al principio de la confinación del paciente. Algunos síntomas físicos y psíquicos corresponden claramente a la expresión de demandas afectivas y reportan beneficios secundarios. Así pueden ser entendidos algunos casos de fobia a salir de la comunidad, la que representa para el interno el símbolo de una madre protectora y gratificante. Este tipo de fobia puede derivar en conductas regresivas, como la permanencia en el cuarto, único lugar que proporciona seguridad, o la permanencia en la cama, acompañada de incontinencia de esfínteres. La propensión a enfermarse expresa muchas veces el deseo de ser atendido, ya que la enfermedad suele ser la única situación en la que el personal presta atención a los internos. Otro tanto sucede con muchos casos de incontinencia en la que el a internos en instituciones geriátricas, y asilos, que después de la jubilación, su vida se transforma, y hay cambios perceptivos de inmediato. Parecería como si los rasgos salientes de la descripción pudieran ser extensivos aun a

▪ Jubilación-desgaste

La Jubilación puede que sea tiempo de prestar un poco de atención a la recurrencia del desgaste y del trabajo remunerado.

Podríamos decir, quizás junto con Hegel, que el trabajo es lo que distingue al hombre de las especies animales.

Y junto a otros pensadores, que los hechos económicos se producen en todas las relaciones humanas, sean de modo explícito o de modo implícito, simbólicamente o imaginariamente

El hombre en cuanto sujeto, está asignado por relaciones de producción.

Es más, de acuerdo a una lectura de las teorías marxistas, podríamos suponer que en el transcurso de su vida, los hombres contraen determinadas relaciones necesarias y hasta ciertos puntos independientes de su voluntad personal, relaciones de producción, que son adecuadas al estadio del desarrollo de las fuerzas productivas materiales. Es el conjunto de estas relaciones de producción la que forma la estructura económica de determinada sociedad, la base real sobre la que se levanta la superestructura jurídica y política a la que corresponden determinadas formas de la conciencia social.

Pues resultaría que el modo de producción de la vida material condiciona el proceso de la vida social, política y espiritual en general. Entonces, no es el hombre conscientemente el que determina su forma de ser en situación, sino que por contrario, el ser en situación es lo que determina su conciencia. Ya nos apartamos de individual determinismo inconsciente y arribamos a las sobredeterminación superestructural de las relaciones de producción. Entonces, no sería el hombre individual quien instituye para sí el modo de sus interrelaciones sociales según su deseo o fantasía consciente, sino que el hombre es más bien originado en un encuentro de otros como ser biológico, educado como ser social, e inserto en un aparato productivo y cultural en una sociedad que ya tiene una historia, que tiene una estructura, una organización, que son determinantes en el proceso de sujeción. La mente es más y más un elemento del cuerpo, y en un hilado fino, ambos (cuerpo y mente) son formas o modos de una misma sustancia. Pero continuemos con la visión económica, la infraestructura de todo este complejo aparato son las relaciones de producción, y podemos conjeturar que el actual mundo de los sujetos - humanos se destaca por la productividad a ultranza, y el valor de hombre es asignado en tanto sujeto productor de bienes materiales y reproductor de sujetos alienados de su humanidad.

Entonces, como consecuencia lógica de todo esto, no es vano detenerse a considerar el siguiente aspecto:

¿Cuánto espacio hay para aquellos que por razones físicas o psíquicas quedan fuera del sistema de producción o reproducción de formas de relación social?

¿Qué lugar se les asigna a los ancianos, como ejemplo clarísimo, que ya no tienen el suficiente dinamismo para ser productores de bienes, y muchas veces ni consumidores?

Hospicios, hospitales, cárceles, asilos, etc. son espacios en los cuales el tiempo tiene toda la extensión posible, pues la muerte y la miseria es lo único que hay por delante.

El loco, el criminal, el marginado, el rebelde, ¿huyen a la anticultura / otra cultura en busca de su naturaleza?

Porque en las ciudades, en las aldeas, en el contacto con sus "hermanos" los hombres, ¿encuentran la realización de su especificidad? Podemos suponer que no... tan sólo suponer...

Porque "nosotros los hombres y mujeres normales", tal parece en la configuración social actual, no somos en nosotros mismos, somos por lo que hacemos, por el lugar que ocupamos en una sociedad, por los bienes de los cuales somos productores, por las relaciones alienadas que reproducimos...y no somos por quienes somos...

Por su parte el viejo "normal", ¿qué recursos mantiene? ¿Cuáles inaugura?

¿Quién es?

¿Quién está permitido que sea?

¿Dónde queda colocado en la línea de producción y en la vitrina del consumo?

¿Por qué la insistencia en graduar la jubilación y convertirla en un proceso de paulatino desapego del lugar de afiliación laboral?

¿Está fundamentado el pedido de espacios de transición de un rol de actividad socialmente valorada a la jubilación?

Permítasenos recordar como declararon y aceptaron a coro que *"renegamos de la pasividad"*.

"Los que han llegado a la jubilación reconocen lo negativo de la pasividad en estos momentos, pero necesitan salir a través de alguien (grupo, institución, amistad) que les "inicie" en la vida de jubilado. La inadaptación inicial lleva en general a crisis, depresión, somatizaciones, etc. El hecho de la jubilación no lo ven como la entrada en un destino, esta entrada es posterior y relacionada con la vejez - decrepitud. Proyectan la jubilación a partir del deterioro físico, cansancio, un accidente, etc. Se hace patente la ansiedad que se produce en un principio por la dificultad de adaptación, hasta que se encuentra algún tipo de actividad o relación, buscado con la finalidad de cubrir el tiempo libre que ha dejado el vacío laboral. Se carga de dramatismo, por la infravaloración social y la inactividad obligada... "Aunque dicen que no valgo para nada..."

Y en el grupo dijeron, *"mi impresión de que solo vemos primero lo negativo"*, pero luego, *"una empieza a valorar lo que tiene valor. Lo que no tuvo tiempo antes de apreciar, las cosas pequeñas que dan alegría"*; para más adelante: *"nosotras nos damos un lugar"*.

Y al respecto, una de las maneras que encontraron para irse presentando en la primera reunión (además de las que ya consignamos en otro lugar) fue su relación con la actividad, así decían: *"soy muy activa"*, *"busco otros rumbos"*, *"al día siguiente de jubilarme me metí de lleno en comisiones"*, *"no me quedo quieta"*... expresiones que se sucedieron a lo largo de los numerosos meses.

Así se presentan, no tan sólo en el grupo de discusión, sino también en los diversos ámbitos de interrelación, o al menos esa es su intención.

Aunque, a veces, *"pero no encuentro mi lugar"*...

VIVIR O MORIR CUESTIÓN DE HISTORIA

*Morir, no debería, cuando aun tengo
Ganas de existir, porque me quieres,
Negar que vivo, cuando piensas que
Ya no sirvo para nada.*

*Vivir, es emoción, que te agita día a día
Como torbellino, misión de redención, por
Que puedes ver el sol y el cielo y
Oír el canto de las aves,. Anunciando su
Clamor, anunciando el nuevo día.*

*Nacer, crecer, reproducirse, y morir, son
Un proceso vital de la vida, todos estamos
Inmersos en este proceso biológico, el desarrollo
Y evolución de cada quien, es cuestión de la
Historia, personal, e irreplicable de la vida.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

CONCLUSION GENERAL Y FINAL (Capítulo III)

La vida nos regala, un mar de cosas productivas, familia, afectos, amistades, trabajo, la sociedad nos da patrones para vivir en sana convivencia, de nosotros depende, que tanto, podamos lograr de nuestras vidas, de acuerdo a como la llevemos, No hay magia, ni lectura de cartas, ni pócmias, que nos ayuden, si nosotros no queremos esforzarnos por una vida mejor.

En el camino nos vamos a enfrentar, a mil y un obstáculos pero si tenemos bien determinado lo que queremos difícilmente perderemos el rumbo.

Es verdad a veces no encontramos una pequeña luz en el camino y todo lo vemos obscuro, sin embargo siempre hay salida, solo hay que tener paciencia para encontrar, el camino y la solución algún problema, después de todo tiene solución menos la muerte. La vida nos enseña a través de las experiencias, como actuar ante la vida, la conciencia es la única que nos avisa si actuamos bien o mal en nuestros actos.

A la muerte no hay que temerle, hay que temerle al proceder de nuestros actos, quien bien actúa le va bien, y al que hace mal le ira ley de vida.

Nunca niegues un poco de cariño, y vive tranquilo pues tendrás un lindo destino.

CAPITULO IV

COMO VIVE LA VIDA EL HOMBRE Y LA MUJER EN LA ANCIANIDAD (SIMILITUD O DESIGULDAD).

POR SER SERES DE LA TERCERA EDAD NEGADO EL DERECHO DE AMAR.

SUEÑOS DORMIDOS

La agonía de mi vida,
Se muere, y no puedo detener
Su marcha, lloro sin cesar, mi ruina

Detengo con mis manos mi pobre destino

Más el tiempo tan amado ya hizo estragos, y se esfuma como el humo de cigarro, entre mis dedos.

Laura Elisa A Alarcón Aburto

A VECES AFLORA LA ANGUSTIA

En un nivel oral pueden aparecer las quejas por lo no vivido, los lamentos, el continuo reclamo por lo que se fue, por lo que no se tiene, por lo que no será. O el ansia de incorporar, aunque el organismo no soporte. Quizás, en este nivel se asienta el regodeo por lo medicamentos.

En un nivel anal, tal vez intenta aferrarse a lo que se posee, a los logros materializados que quedan, o a los elementos que reintegran el ser a un ser completo nunca logrado, aunque fantaseado. En su contraparte sádica, expulsar lo dañino al medio, a lo que está próximo. Quizás hasta perder, adrede inconscientemente, lo que se intenta preservar. Así el amor denegado, por ser privilegio del joven, hombres y mujeres viven el gran dilema, no amar, porque es ridículo, absurdo, tonto, que dos adultos mayores se amen, o bien hagan el amor. En un nivel genital, el duelo, en sus particulares características, Como sea, el duelo de la juventud, fallida por las pérdidas se pone en marcha y junto a él se puede presentir y advenir consciente la idea de vejez y muerte.

Al viejo concienciado, ya no le es útil pensar la muerte a través de lo "mágico" y la omnipotencia para decir "yo no".



¿PORQUE SE ME NIEGA EL PRIVILEGIO DE LA VIDA?

Mi sangre, sigue corriendo por mi cuerpo, Como torrente, que asesina mis deseos, Mi corazón late y mi ser responde aun a la Pasión, y a las reacciones naturales de mi cuerpo.

Quien puso las reglas del juego, por que no debo pensar en sexo, Porque, debo de contener por dentro mis Instintos, y por que no debo de amar sí aun Siento la necesidad de afecto. Y de que me amen.

¿Con quien debo quedar bien?, ante una sociedad Injusta, que juzga al inocente y da la libertad, al que delinque. Con que escrúpulos juzgan, critican. Y matan en vida.

Quien dijo que amar es malo, pues es El sentimiento más noble, que enaltece al hombre, porque me niegan este derecho si estoy vivo, es Acaso que la edad me lo prohíbe...

Laura Elisa Alarcón Aburto.

De Kastenbaum Robert autor del libro: —“Vejez y años de plenitud” dice que:

1.- El cerebro es el órgano sexual más importante. la excitación física, el acto y el placer tienen lugar de manera natural cuando nos imaginamos en una situación amorosa. Por la misma razón, el aspecto físico del amor puede ser desconectado por un estado mental negativo se esta viejo si, pero, aun se siente el amor.

2.La decadencia de la sexualidad, solo es un mito, pues se es tan viejo como se sienta uno, aseguro un hombre de 80 años que aun podía tener una relación satisfactoria, aseguro que el sexo en el hombre se lleva en la mente y no en el miembro sexual masculino.(pene)

3.-El mito de la arruga, radica en el miedo de envejecer, la vergüenza de mostrar un cuerpo flácido es penoso, y peor si te comparas con un cuerpo joven y esplendoroso y mejor que el tuyo, peor aun el gran enemigo la es lla vanidad. Son muchas, y muchos, los que aseguran que las enfermedades crónicas provocan que la intimidad disminuya y que las relaciones que eran activas, pierdan la fantasía y deseo.

A pesar de estos problemas, sin embargo, los investigadores están de acuerdo en que el interés y la actividad sexual son importantes a cualquier edad. Pues no dejamos de comportarnos como seres sexuales a la edad que sea, 50, 65 o 75 años clasifican estas como edades, como edad avanzada, no implica una generalidad especifica, pues no en todos ocurre lo

mismo, lo cierto es que hay que dejar en claro que la vejez no va de la mano con el fin de la sexualidad.

Para mantener una relación sexual, la pareja de ancianos debe sobreponerse a las actitudes de la sociedad que afectan de manera diferente a los hombres y a las mujeres por razones biológicas y psicosociales.

Hombres y Mujeres, difieren mucho en su sensualidad y su sexualidad, mientras una mujer puede tener su primera Menorca desde los nueve años de edad el hombre empieza alcanzar tardíamente su sexualidad quizás sean aproximadamente los 12 años, cuando empiezan, los primeros cambios, como cambio de voz, bello en áreas genitales y axilas, sin embargo la mujer madura más rápido que el hombre, hombres y mujeres reciben en sus cuerpos la edad que se adquieren con los años, sin embargo la manera de aceptarla es lo que difiere entre ellos.

Ejemplo de cambios en la sexualidad respecto al género.

Hombre	Mujer
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aparece la impotencia sexual ▪ El climatérico varonil mejor conocido como la andropausia ▪ La no-frecuencia de las relaciones sexuales ▪ Cambia la intensidad del amor ▪ Cambios en el apetito sexual ▪ La depresión. EL enemigo más persistente de la edad madura ▪ El alcoholismo: mal entorpecedor de la edad madura ▪ El problema de envejecimiento físico ▪ Adaptación mental a la edad real. ▪ Planes para un retiro activo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aparece la menopausia ▪ La frigidez en la mujer ▪ La falta de interés en la sexualidad ▪ La necesidad de más afecto. ▪ Cambios en el apetito sexual. ▪ La depresión ▪ El envejecimiento prematuro ▪ La jubilación ▪ La incapacidad de procrear hijos.

–Apenarlos haciendo algo alocado como enamorarse y acicalarse como candidato para un romance”.

A muchos viejos se les ha dicho en su cara que son demasiado viejos para esa —~~ases~~ de cosas”. Otros han oído la risa condescendiente a los chistes tan populares que hay sobre este tema. Es fácil rendirse a las sutiles y a las no tan sutiles presiones y clasificarse así mismo fuera de los seres asexuados.

Las situaciones de la mujer anciana, también se complican por la interacción entre su opción psico-biológica y el clima social a diferencia de lo que sucede, con el hombre, la mujer. Los hombres parecen alcanzar la cima de la virilidad plena durante la última parte de la adolescencia y la primera parte de la madurez, la declinación comienza mucho antes de la vejez. En el hombre de edad madura ya han disminuido considerablemente tanto el número de orgasmos como los intervalos entre ellos, llega un momento en el que, al ir avanzando la edad, el hombre se enfrenta al estigma social de ser un —~~iejo~~ licencioso” si continúa con un obvio interés por la sexualidad.

El miedo a la desaprobación y al ridículo puede llenar de conflictos el amor sexual. La combinación de la presión social de la pérdida biológica gradual puede dar lugar a la impotencia. **EL HOMBRE DE EDAD AVANZADA QUIERE EL RESPETO DE LA SOCIEDAD Y DE LA APROBACION, DEL PROPIO YO.** Y Para mantener el respeto, pueden renunciar a una vida sexual activa, ya sea por una decisión consciente, o bien por impotencia.

En una larga conversación con un hombre de 93 años. Vivía en una institución médica que para él era un hogar más que un hospital. Aunque tenía problemas de salud que requerían de un control muy estricto. Pero el escándalo se movía en torno a él. Se habían suscitado rumores acerca del Sr. Mauricio Olvera Cano, y una de las jóvenes de la institución. Habían tenido serio problema porque el señor le faltaba el respeto a esta chica del personal haciéndole proposiciones indecorosas. Ahora, para colmo, había rumores persistentes de que estaba —~~comprometido~~” con una de las trabajadoras voluntarias y que estaba planeando convertirla en la tercera esposa. Todavía le gustaban las mujeres, siempre le habían gustado pero ahora cada vez que estaba con alguna mujer se preguntaba si esta sería la última vez” Él estaba agradecido por los placeres que aún podía experimentar, incluyendo la intimidad de las relaciones sexuales.

Cuando esa luz se apague en mis ojos si es que se apaga, entonces ya no valdré nada para mí mismo ni para nadie más. Pienso que estaré muerto en vida, como algunas de las personas que usted puede ver por aquí... Pero cuando un tipo de mi edad está tratando de hacer algo... bueno usted sabe como hablan por aquí. Según ellos, soy un hombre muy, pero muy malvado o una especie de payaso.

Por un momento, ese hombre alto, bien proporcionado, de rostro amable y escasos cabellos plateados, hizo una pausa, después levantó los puños para

Las relaciones sexuales y cualquier otro tipo de vínculos interpersonales poderosos, que existen entre los residentes, son observado y evaluados en una forma que para la mayoría de nosotros resultaría inaceptable en nuestra vida privada. La dificultad de mantener una vida privada en un ambiente institucional crea todavía otro obstáculo para la intimidad amorosa.

DEMASIADO VIEJO PARA ESA CLASE DE COSAS.

También con frecuencia, los ancianos que viven en otras circunstancias se sienten presionados. Algunas veces los familiares y los vecinos actúan como si las relaciones íntimas de un anciano necesitaran de su aprobación. Sus hijos adultos pueden comportarse como si el anciano fuera, de hecho, una persona inexperta, un joven impulsivo que podría por medio responder con más sexualidad, después de la adolescencia. En lugar de empezar a declinar entre los 20 y los 30 años de edad, la mujer tiende a florecer con mayor plenitud en los 30 y 40 años. Las mujeres que conservan a sus compañeros y gozan de salud son perfectamente capaces de disfrutar de una vida, sexual activa durante los años que les queda.

Un estudio señala que el 70% de las mujeres mayores de 60 años tienen relaciones sexuales con sus maridos a pesar de todos los obstáculos mencionados. Esto confirma la fuerza de los lazos románticos entre hombres y mujeres.

LAS DOS VÍCTIMAS DE UNA MALA IMAGEN:

Desafortunadamente, sin embargo, la preservación de la intimidad sexual de las ancianas esta obstruida por actitudes y valoraciones negativas algunas indirectas, pero de todas formas poderosas. Los ancianos que atacan las expectativas y las presiones sociales, han abandonado su actividad sexual, despojan también a sus mujeres del amor físico. La imagen del "viejo licencioso" exige dos víctimas.

Considérese un esquema suficientemente característico. La mujer ha quedado relativamente libre de las exigencias cotidianas que constituyen el educar a los hijos pequeños. Tiene más tiempo para dedicarse a sí misma y a su esposo. —Estoy lista para tener una vida propia", Dice ella. Se siente más relajada y segura como persona, a comparación de la forma en que se encontraba al empezar su vida matrimonial muchos años atrás. Física y

emocionalmente, puede estar lista para florecer como una compañera sexualmente amorosa.

Pero, ¿Qué es lo que esta sucediendo al mismo tiempo con la vida de su esposo? Tal vez se encuentra demasiado entregado a su carrera. Las responsabilidades y preocupaciones acerca del trabajo y de su situación económica pueden requerir mucha de su atención. Su autoestima se centra alrededor de su posición, las posibilidades de su trabajo y su capacidad para satisfacer sus necesidades económicas futuras.

La revelación material puede ser tomada como algo dada; quizá puede verse viciado un poco.

Considera a la mujer que ha compartido su vida con él como la madre de sus hijos y como su compañera. Puede haber perdido contacto con la sensibilidad de ella como persona y , particularmente con su continuo potencial sexual. Experimenta una decadencia gradual de su impulso fisico-sexual propio y puede reaccionar en diferentes formas, incluso con frecuencia realizando esfuerzos para reasegurarse así mismo por medio de —nevas búsquedas” u otros medios.

El hombre deduce rápidamente que el interés de su esposa, con la sexualidad ha estado disminuyendo En nuestra sociedad es difícil para un hombre enfrentarse a la posibilidad de que su mujer es por lo menos igual que él referente al interés sexual, Pues durante mucho tiempo se le ha persuadido de que él es el iniciador agresivo.

Las manifestaciones de interés romántico y de pasión, por parte de su esposo, ahora pueden ser una amenaza. Parece trastocar el orden natural de las cosas. A los consejeros matrimoniales se les ha presentado a menudo el caso en el que el hombre maduro se ha espantado y se ha sentido confundido con la sexualidad de su esposo precisamente en la época en que él ha cuestionado su virilidad por lo menos mentalmente. Es este momento cuando puede ser abandonada cualquier esperanza de poder tener relaciones amorosas satisfactorias en la vejez.

Algunas mujeres tratan de guardar sus sentimientos para sí mismas, cuando se encuentran en esta situación. Tema en que su expresión abierta de su interés sexual pueda perturbar a sus esposos y crear problemas en su relación. También pueden estar agobiadas por actitudes negativas tomadas de la sociedad.

LA NECESIDAD DE ADAPTARSE:

Con frecuencia, la mujer tiene dudas persistentes a cerca de sí una persona —berna” debe experimentar fuertes necesidades sexuales. El sexo es aceptable si tiene la finalidad de la reproducción o se satisface las

necesidades del esposo, pero, ¿para sí misma? Aún si es moderadamente "liberal", puede no ser completamente capaz de resolver sus dudas.

Las actitudes intransigentes inhiben a los viejos hombre y mujer cuando tratan de acercarse el uno al otro. En la pareja orientada tradicionalmente, es generalmente el esposo quién toma la iniciativa. Una vez que se excita sexualmente, su impulso es iniciar directamente la cópula.

La mujer sin embargo sigue un patrón diferente de respuesta. El afecto manifestado por la palabra y el tacto es importante para que ella adquiera el estado de ánimo conveniente. Las caricias previas la estimulan más plenamente y ella valora, la intimidad continuada después de la cópula. Si su esposo le falta la sensibilidad para captar los sentimientos de la esposa. O bien control sobre su propio comportamiento, entonces la experiencia no puede llegar a realizarse plenamente, pero aún así, hacer el amor puede ser placentero para la mujer. Ella se siente nuevamente segura del interés de su esposo y la relación se conserva viva.

Este antiguo esquema de relaciones amorosas puede y a no funcionar con el esposo y la esposa cuya condición psico-biológica está cambiando. Si ambos cónyuges están convencidos de que el contacto sexual debe consistir de un guiño, un apretón y un rápido impulso hacia el orgasmo, no estarán acostumbrados a las caricias que preparan el ambiente y a las acciones espontáneas y desinhibidas que pueden excitarlos y satisfacerlos. Si juntos se han convertido en amantes hábiles y han aprendido a disfrutar, agradándose mutuamente, modificando sus impulsos básicos y explorando una variedad de deleites sexuales, entonces la pareja relajada, con una buena comunicación mutua, puede compensar en forma natural el cambio de su condición.

La actitud de que "No podríamos y no deberíamos" tiende a convertirse en una profecía que se cumple por sí misma. O, por lo menos, añade una nota de ansiedad y pasión en una de nuestras más íntimas formas de una relación. Una vez que el hombre y la mujer hacen a un lado al aspecto sexual, también se separan en otros aspectos.

Hombres y mujeres. Vivimos la vejez de diferente forma, es más fácil, para ella, aceptar la vejez porque la mujer esta acostumbrada al dolor, imaginen soporta el dolor del parto, es cierto que le duele no ser bella, pero cambia eso por el don de madre y abuela, en el hombre hay resistencia por su virilidad, y a veces andan haciendo ridiculeces, como andar con jovencitas, para reafirmar su virilidad

EL TRIUNFO DEL AMOR.

A pesar de los obstáculos, el amor puede triunfar tanto para los viejos como para los jóvenes. Es difícil sobrestimar la importancia de una constante relación amorosa en la vejez. El sexo proporciona algo más que la gratificación física y directa, aunque ésta misma no debe ser minimizada, reafirma también la identidad de cada cónyuge como persona que aún puede ofrecer algo que vale la pena, que aún puede tener valor para otra persona. El cuerpo es todavía un medio para dar y para recibir placer. Los viejos amantes aprecian más su cuerpo que quienes han abandonado esta actitud desde hace mucho tiempo.

Pero hay otra función importante de la intimidad sexual en la vejez. El anciano representa con demasiada frecuencia un papel —estereotipado” en relación con el mundo exterior y el personaje secundario que permanece al margen de la acción real. Tendemos a permanecer emocionalmente, alejados de él. Todos los días los pasamos junto y a veces entre los ancianos sin siquiera reconocer claramente la existencia como individuos.

¿Cómo y dónde? Se supone que el anciano va a encontrar la confirmación de que realmente es un individuo? ¿Qué la personalidad que lo distingue no ha sido olvidada? ¿Qué significa algo para alguien? Seguramente no puede confiar completamente en la triste imagen de sí mismo que le es reflejada por la sociedad.

La intimidad de dos seres que han compartido durante muchos años alegrías y tristezas, es una excelente defensa contra un mundo que se sabe que existen ancianos y ancianas, pero que en realidad no los toma en cuenta. Uno en brazos de otro, sigue siendo ellos mismos más que la empobrecida imagen de la sociedad tiene de ellos. Las pequeñas intimidades la conversación tranquila y el sentido de compañía sigue siendo algo precioso que sirve para darle una mayor firmeza a la vida.

En el futuro los ancianos amantes podrán tener más oportunidades que los de hoy en día. La sociedad puede llegar a reconocer que las actitudes opresivas, en la relación con la intimidad sexual en la vejez, reflejan simplemente sus propias inseguridades y malas interpretaciones.

Si esperamos permanecer vivos sexualmente más allá de la edad adulta temprana, entonces probablemente lo lograremos, si podemos superara los prejuicios infundados que se tienen de aquellos ancianos de quienes se cree siguen teniendo relaciones en la actualidad, entonces tendremos más probabilidades de dar origen a una generación nueva que entenderá nuestra propia actitud sexual cuando seamos viejos.

LA SOMBRA DE LA SENILIDAD

La mayoría de nosotros se siente imponente y acongojada en presencia de un individuo que ha perdido mucho de lo que, en nuestra opinión, forma parte de la integridad de una persona. Es duro encontrar que una persona a la que hemos amado y respetado no nos reconoce o nos ignora, verla llorar de rabia por razones que se nos escapan. El miedo a la senilidad es algo muy real, ya que es una situación que puede dañar profundamente al anciano y afligir a su familia, a sus amigos y a aquellos que ven por él

UN PROBLEMA DE LA MINORIA

La palabra senil es utilizada por los médicos y los gerontólogos en relación con un conjunto de enfermedades y desórdenes cerebrales auténticos. Algunos médicos y psicólogos creen que la demencia senil y la psicosis senil son condiciones diferentes, en tanto que otros creen que la senilidad mental es un desorden básico que simplemente se manifiestan mediante varios síntomas o esquemas, de síntomas, según el individuo y las circunstancias de su vida.

¿Cuáles son las características que debería reunir un anciano para ser considerado por los médicos como —senil? Entre las más obvias están las que se relacionan con el pensamiento. Por ejemplo, la persona senil tiende a repetir las mismas frases una y otra vez. Esto es conocido como persistencia y está íntimamente relacionando con otros problemas cognoscitivos. Estos incluyen una carencia de ideas y una disminución en la velocidad del pensamiento.

Uno de los talentos más valiosos del hombre es la capacidad para desarrollar y captar abstracciones. En un estado de salud mental normal, podemos ver tanto el bosque como los árboles, entender las relaciones sutiles, ejecutar operaciones matemáticas y de lógica, y producir nuevas ideas cuando nos enfrentamos a nuevos retos. La persona que ha sido atinadamente clasificada como senil con frecuencia ha perdido este tipo de capacidad cognoscitiva.

es que dan un significado más rico a la experiencia y ayuda a resolver los problemas. Sí, por ejemplo, se le pregunta en qué se parece una manzana a una naranja, puede responder: —Las naranjas no se dan por aquí” y después repetir esta respuesta varias veces.

LOS CAMBIOS EN EL CUERPO

¿Qué cambios físicos en el sistema nervioso central puede contribuir al cuadro clínico de la senilidad? La estero esclerosis cerebral incluye el endurecimiento y el estrechamiento de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro. La inadecuada aportación o sustancias nutritivas y oxígeno que resulta de esto, conduce al deterioro de las células cerebrales. Aquellas partes del cerebro, que han sido dañadas por el, bloqueo sanguíneo, pueden atrofiarse y morir; aunque otras partes de éste continuarán funcionando plenamente.

Este proceso empieza en algunos individuos tan pronto como alcanzan los 50 años de edad, aun cuando es más probable detectarlo en la mitad de los 60 o después. Parece que los hombres son más vulnerables a la arteriosclerosis por razones que todavía se tienen que determinar. La explicación del desarrollo de la arteriosclerosis cerebral todavía no ha sido establecida. La herencia, la contaminación ambiental y el colesterol se encuentran entre posibles causas que han sido sugeridas.

Otros problemas vasculares comunes relacionados con el suministro de sangre incluyen las llamadas "apopléjicas pequeñas" que producen confusión temporal, mareos y náuseas. Aun cuando los síntomas pueden disminuir, el daño persiste. Los ataques isquémicos (La reducción temporal suministro de oxígeno al cerebro). También pueden tener efectos duraderos, aunque la persona mejor hasta cierto punto después de padecerlos. Los efectos tienden a manifestarse en un esquema episódico y espasmódico más que una predecible y constante pérdida de las funciones.

Existe otro esquema común de deterioro, asociado con la vejez, que se reconoce como demencia senil. El rasgo más notable aquí es la atrofia extendida, es decir, la pérdida de las células de la corteza cerebral, distinta de los efectos irregulares de la arteriosclerosis cerebral. Además, el daño ocurre independientemente del cambio en los vasos sanguíneos.

La causa desconocida. Los factores hereditarios probablemente también interviene de alguna manera, pero algunos investigadores creen que la personalidad y el ambiente también contribuyen. La investigación acerca de este tema establece enormes retos. El cerebro humano todavía tiene sus misterios a pesar de años de ingeniosa observación y experimentación.

Los dos patrones más comunes de enfermedad del cerebro senil (la arteriosclerosis y la demencia senil) resultan diferentes respecto de sus efectos en su comportamiento y el rumbo que sigue. La demencia senil se expresa ordinariamente en la forma de un deterioro constante y gradual. El desorden mental severo, o psicosis, relacionado con la arteriosclerosis

cerebral, muestra un rumbo menos predecible. Puede haber periodos de funcionamiento suficientemente aceptable, seguido de agudas bajas. En el lugar en donde los problemas afectan el funcionamiento de los vasos sanguíneos en el cerebro, es más probable que el individuo conserve áreas claras en la memoria y que algunas veces funcione como antes. Sin embargo, en la práctica no siempre resulta fácil determinar el tipo de patología cerebral subyacente a partir de observaciones del modo de pensar y de comportarse de un individuo, particularmente cuando el deterioro es severo.

Desafortunadamente, estos dos tipos generales de daño cerebral son progresivos y aún hoy en día no se puede hacer mucho en término de tratamiento o curación.. No hay ningún modo conocido de reparar el daño estructural del cerebro, ni inducir al cuerpo a que lo haga, ambos tipos de enfermedad senil incapacitan progresivamente al enfermo y también acortan su vida de hombres y mujeres seniles.

PELIGRO DE ETIQUETAR A LOS ANCIANOS Y ANCIANAS

Con demasiada frecuencia, clasificar una persona como senil, constituye una expresión descuidada e ignorante, basada en el prejuicio. Diagnosticar a una persona como senil es exacto cuando nos referimos al patrón de deterioro progresivo en el pensamiento y en el comportamiento, asociado con el daño irreversible del cerebro. El uso descuidado de esta sola palabra sugiere que creemos saber que es lo que esta mal, y que no hay nada más que entender o hacer.

Como sabemos, esta actitud ni siquiera es justificable cuando la persona esta, de hecho, sufriendo una enfermedad progresiva del cerebro pero la actitud es particularmente destructiva cuando la persona esta preocupada, y aún esta lejos de ser, —senil”.

Incluso los especialistas pueden cometer tales errores un grupo internacional encargado del estudio de la salud mental encontró que se diagnosticaba a muchos pacientes ancianos como afectados como una enfermedad orgánica del cerebro cuando en realidad sus problemas eran de naturaleza funcional. Si esto sucede en los círculos médicos, entonces las personas sin capacitación, entrenamiento profesional o científico puede correr más riesgo de cometer este error. Cualquier signo de confusión o lapsus mental en una persona mayor pueden ser tomados como —PRUEBA” de senilidad. Examinemos algunas explicaciones posibles del pensamiento y comportamiento —SENILES”. Entonces, es probable que se trate el tema con actuaciones. Actuar, ya que no se puede uno conectar con sus sentimientos. Sin poner en pensamientos, o palabras los afectos, ya que no hay representaciones, ni modos de lograrlas. Entonces hay que *”no sentarse sino moverse, hacer cosas improductivas en lugar de sentarse a hacer algo productivo (como tocar al piano).”*

Todas manifestaciones de la persona humana, y de los complejos lazos que nos unen con el nacimiento, y la muerte...

IGUALES PARA AMARSE

*Porque debo negarme a tus caricias, sí
aun me estremecen tus palabras de amor,
No se porque dicen que el amor debe
acabarse con la edad, si yo siento que
entre mas envejezco te amo mucho más.*

*¿Por qué? se Han dejado tanto de la mano
de Dios
Tu amor, y el mío, ¿porque que? Pecamos
Si nuestro delito es amarnos, y así lo
juramos, ante el altar el día que decidimos
casarnos.*

*Que nos juzguen con ironía los jóvenes, si
es, que juzgan monstruoso nuestro amor, y
creen, en sus tontos sueños, que
competimos con ellos, pues se sienten
dueños del mundo, y de nuestros
Sentimientos.*

*¿Por qué quieren ser nuestros enemigos?, sí
nosotros mismos fuimos los que les dimos
la vida, ¿Porque se encargan de manchar
nuestro amor,?
Con las palabras ridículas, anticuadas, fuera
de moda, en nuestra relación.
Si ya quisieran la receta para amarse
como nosotros
Y vivir felices por más de cincuenta años.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

4.1 LA PIEL ES LA QUE SE ARRUGA, EL CORAZON NO ENVEJECE

EL AMOR Y LA INTIMIDAD DURANTE LA VEJEZ.

BONITA A TODAS LUCES.

*La vida, me enseñó un mundo de oropel
Siempre, la mejor ropa, la mejor comida,
Los mejores carros, las mejores joyas
De maridos siempre tuve presidentes,
Y senadores.*

*Nunca sufrí sinsabores, y siempre de
Cualquier lucha, tuve mil honores,
La sociedad me conoce como la
Doña, la grande, siempre vinculada
En las revistas de moda.*

*Ni el amor verdadero me hizo renunciar
A las luces y a los escenarios, siempre
Seré grande entre las grandes, codiciada
Por cualquier hombre, enemiga del sexo femenino*

*Sin duda con el éxito se nace pero con la belleza
Se muere.*

Homenaje a María Félix

Laura Elisa Alarcón Aburto.

—**Luces** muy bonita”. Los ojos de ella se encendieron por el cumplido. Automáticamente se arregló el pelo recién cortado y lavado. Aún después de tantos años, todavía se ponía nerviosa. Pero una cita es una cita, incluso cuando se tienen más de 70 años. En lo referente a él, trataba de ocultar cualquier sentimiento eran los mismos de hace cincuenta años o más —¿nos vamos?”.

UNA VIDA DE AMOR.

Según Teresa María Bazo, en su libro —**Sociedad Anciana**, Editorial Siglo XXI S.A. de CV., cada anciano tiene su propia e individual historia en la vida, para los viejos bien puede haber nuevas alegrías y nuevas tristezas por venir. Pero éstas se relacionaron con la forma total de su vida y no simplemente con su condición de viejos. Esto se aplica tanto en el amor y a la intimidad como a cualquier cosa en la vejez.

Con todo, los pensamientos sexuales, sentimientos y acciones de una persona de edad avanzada pueden ser entendidos mejor, desde una perspectiva más amplia, que los de una persona joven. Sería un error reducir la riqueza de la experiencia de cualquiera a una gráfica estadística de —conqué frecuencia—. ¿Quién ha sido esta persona? ¿Cuál es la naturaleza y la calidad de su vida actual? ¿Cómo se relaciona la sexualidad de esta persona con todo su estilo de vida?

No es exagerado buscar en la cuna las raíces de lo que a su tiempo florecerá en las relaciones amorosas de los adultos maduros. Un bebé recibe afecto atenciones desde el momento que entra a formar parte de la —constelación” familiar. Un sentimiento básico de que —puedo ser amado” se desarrolla fácilmente ante las circunstancias. Hay abundancia de oportunidades para aprender a relacionarse y a compartir el afecto con otras personas. Otro bebé entra en una familia que no tiene mucho afecto que ofrecerle. Este niño puede enfrentarse en el futuro a un reto más difícil. En su vejez, esta persona tal vez encuentre difícil creer que alguien pueda preocuparse realmente por él.

El anciano que da y recibe afecto fácilmente, y aquél cuya inseguridad emocional lo lleva constantemente a exigir seguridad, pueden haber delineado sus divergentes caracteres en la niñez temprana. El amor que hoy damos a los bebés y a los niños seguramente será regresado a la familia y a la sociedad del mismo modo que los árboles bien nutridos producen frutos aun después de haberse recogido la cosecha.

EI INICIO DE LA EDAD SEXUAL.

Otro periodo decisivo es la adolescencia y la madurez temprana. En estos periodos decisivos es la adolescencia y la madurez temprana. En estos periodos, el individuo ha tenido la oportunidad de desarrollar muchas relaciones. Ahora se le presenta el nuevo reto de comportarse como un ser sexualmente maduro. Hay conquistas placeres, aventuras, así como inseguridad, desilusiones y aventuras, así como inseguridad, desilusiones y aventuras fracasadas que muchas experimentan al iniciarse su edad sexual. Todo contribuyente significativamente al estado mental con el que el individuo se acerca a las relaciones íntimas en la vejez. Algunas personas tienen confianza en su capacidad de amar y con las desilusiones experimentadas en la niñez temprana se vuelven frustraciones y traumas que se recrudecen en la vejez.

Las situaciones de angustias de los últimos años cuestionan una vez más el deseo y la capacidad sexuales del individuo. Las circunstancias son diferentes, pero el reto básico puede ser el mismo de años atrás cuando la persona tenía que probarse a sí mismo por primera vez. Así, la persona que ha conocido el éxito en el pasado es la que seguramente permanece dispuesta

a tener relaciones amorosas en la vejez. Una pareja con una historia mutua de fuerte atracción física seguramente compartirá más caricias, en la vejez, que la pareja adulta que ya ha dejado el hábito de acariciarse mutuamente.

AMANTES JÓVENES ACTIVOS, AMANTES VIEJOS ACTIVOS.

Los estudios acerca de la actividad e interés sexuales, en los ancianos, confirman que con mayor probabilidad los ancianos jóvenes activos se convertirán en amantes viejos activos, un hombre o una mujer que han disfrutado relaciones sexuales por muchos años, muy probablemente continuarán una vida de amor activa. Sin embargo, la mayor parte de las investigaciones sugieren una declinación general en la cantidad de interés y actividad sexuales a medida que avanza la edad.

Pero, ¿qué tan importante es la frecuencia del contacto sexual? En la vejez, los significados y los números tienen poco que ver entre sí. Cada unión sexual entre una pareja largamente vinculada es una afirmación que va más allá por el placer del momento. Años de amor tiñen la ocasión si se trata de sólo una relación este mes, sin embargo puede que este contacto renueve tres, cuatro y hasta cinco décadas de intimidad de una persona sexualmente viva. La satisfacción y el significado de una experiencia así debe de ser ignorada por todos aquéllos que nunca han tenido una relación duradera.

Y está supervivencia de la conciencia sensual tiende a hacer más vital y atractiva a la persona en muchas relaciones interpersonales y no sólo en las abiertamente sexuales. Permanecer vivo sexualmente es una manera de evitar la monotonía algunas veces asociadas con la vejez.

LAS INHIBICIONES Y LOS OBSTÁCULOS SEXUALES, EN LA VEJEZ

Una vez interrumpido por enfermedad o la debilidad, el funcionamiento sexual ya no puede recuperarse fácilmente. La mala salud puede causar una reducción o suspensión de la actividad sexual a cualquier edad. El o ella tienen que reaccionar contra los efectos acumulados de las enfermedades se viertan en crónicas. El anciano aprende a vivir con incomodidades y limitaciones. Sin embargo, está es sólo una parte de los problemas. Algunos de los problemas físicos se desarrollan o se hacen crónicos porque no son tratados con eficiencia y prontitud. Ponerle un poco de sal y pimienta alas cosas para que no luzcan mal es satisfactorio para el anciano y quien lo cuida.

LAS BARRERAS LEVANTADAS POR EL MIEDO Y LA DUDA

La mala salud de uno de los cónyuges significa ordinariamente que ambos quedan privados de la expresión sexual. Una interrupción de este tipo, en la vejez puede, hacer surgir dudas en ambas mentes. Tal vez no resulte totalmente claro, por ejemplo, si se trata de la incapacidad o bien de una pérdida de interés, que ha reducido el contacto sexual. —Quizás ya no le agrado”, Puede preguntarse la esposa conforme regresan las antiguas dudas. Esta es una preocupación muy común porque muchos hombres en nuestra sociedad piensan que deben minimizar el alcance de la enfermedad física. Entonces, la mujer puede quedarse con la preocupación precisamente de que porqué ha cambiado su vida conyugal en una forma tan inquietante.

Cualquier persona puede quedar encerrada y aislada en un miedo personal y en estrategias que la autoprotejan. Un esposo enfermo puede hacer a un lado las manifestaciones de afecto de su esposa porque piensa que no podrá adaptarse al comportamiento sexual que se espera de él. Las dudas los rechazos y los errores de comunicación pueden persistir, aún cuando la condición física haya mejorado. El cónyuge sano puede concluir prematuramente 2que la vida sexual de ambos ha llegado a su fin. Está actitud puede interferir con la posible renovación de la relación sexual incluso cuando el cónyuge enfermo recobre la salud.

UN ESCENARIO PARA EL ROMANCE.

La agencia de viajes tratan de persuadir a la gente de que los romances florecen en el escenario indicado. La publicidad nos atiborra de productos que prometen hacernos sexualmente atractivos, brillantes, poderosos y deseables.

Aunque estos mensajes son parciales y superficiales, en ocasiones resulta verdadero. Hay circunstancias que aceleran nuestros latidos y que agudizan la apreciación de nuestras posibilidades sensuales. Nos sentimos bien y queremos compartir nuestro sentimiento. Nuestro aspecto nos agrada a ambos y bien puede ocurrir algo muy agradable.

Desafortunadamente, los estilos de vida ordinarios de muchos ancianos están muy lejos de ideal romántico de cualquiera. Su ambiente físico inmediato, las ropas que usan, las actividades que pueden compartir entre sí- muchos de los elementos que contribuyen al —sentido de la vida diaria”- están limitadas por el aspecto económico. Incluso les faltan medios para satisfacer sus necesidades básicas.

El anciano puede carecer del aparato acústico que le ayudaría a tener el diálogo más íntimo y de hace mucho tiempo. El se sentiría con más vitalidad si pudiera adicionar un elegante traje a su guardarropa y tuviera los medios para llevar y adicionar un elegante traje a su guardarropa y tuviera los medios para llevar a su esposa a algún sitio especial ella podría sentirse mucho mejor si pudiera costearse un buen tratamiento de belleza de vez en cuando. Ambos quizás podrían sentirse más animados para su intimidad sexual si vivieran en un vecindario menos ruidoso y sucio. Los adultos jóvenes, sanos vigorosos pueden sobreponerse más fácilmente a las distracciones inconveniencias y aún a la fealdad que pueda haber a su alrededor. No obstante los jóvenes enamorados prefieren ciertos escenarios que les hace sentirse bien y los ancianos enamorados podrían ser incluso más beneficiados por ambiente que3 invitase a la tranquilidad, al estímulo y placer.

LOS ERRORES MÁS COMUNES EN LA ETAPA SENIL

Pocos de nosotros tenemos un nivel mental óptico cuando nos asedia la ansiedad, enfermedad, o la fatiga. Tendemos hacer más caritativos con nosotros mismos que con los ancianos (—NO ME SIENTO BIEN, ÉL ESTA SENIL”). No obstante, muchas características de pensamiento y de comportamiento llamadas —señales” se relacionan con estados de mala salud un tanto diferentes de los nuestros.

La desnutrición en una causa común, ya sea porque la dieta es mala o inadecuada. El anciano puede estar sufriendo de cansancio crónico, relacionado con una o muchas enfermedades o con la preocupación la depresión o el miedo. La falta prolongada de sueño puede afectar el comportamiento y funcionamiento de la mente en todos nosotros. Los desórdenes físicos, tales como las enfermedades del corazón o del riñón pueden alterar el metabolismo y los ritmos normales del cuerpo, o producir la acumulación de productos tóxicos.

El tratamiento médico puede tener efectos adversos en la actuación de un individuo. Los medicamentos administrados, para tratar una afección física puede dar lugar, en cierta medida, a la somnolencia, a la confusión o a la agitación. Los efectos de un anestésico también pueden ser prolongados y peligrosos para las personas mayores. En general, cuando la persona es anciana y tiene poca tolerancia a las medicinas

LOS CAMBIOS SENSATOS

Además del impacto relativamente directo, de la enfermedad y de tratamiento del estado mental del anciano, los efectos psicosociales de la hospitalización, también pueden ser efectos molestos. Un individuo que siempre ha sido una persona bastante reservada, y que ahora se encuentra entre desconocidos, en una sala de hospital, puede retraerse socialmente y perder contacto con el mundo que le rodea. Si el tratamiento se lleva a cabo en una forma que lo despoja de su identidad y auto-estima, ello también puede llevar a una fuga mental muy parecida a la senilidad. La confusión, lapsus de memoria poco común, el letargo y algunos estados mentales semejantes pueden construir importantes muestras de desordenes físicos. Una persona puede ser solamente senil, sino también tener un comportamiento y pensamiento desordenados a causa de la enfermedad no detectada o mal atendida y, de no tomarse medidas y diagnosticar y tratar el desorden físico subyacente, se podría ciertamente conducir a la senilidad o a una muerte muy rápida.

Con frecuencia, Los signos de senilidad desaparecen rápidamente, cuando el problema físico ha sido detenido. Los médicos que comprenden las necesidades de los ancianos son a menudo capaces de restablecer su salud mental y física por medio de cambios sensatos en la dieta y en los medicamentos. Muchas veces he tenido la oportunidad de hablar con un anciano vivaz, en recuperación, que unos cuantos días antes había sido llevado al hospital geriátrico aparentemente por su irremediable senilidad.

LOS EFECTOS DE LA ANCIANIDAD

Una persona de aparente enfermedad senil, puede estar atormentada por el dolor y la ansiedad,. Su comportamiento de mente puede haber sido producido por el dolor emocional. Una persona apesadumbrada de cualquier edad, es menos capaz de prestar atención a todos los que sucede, en su alrededor; tiene menos cuidados en su vestido y arreglo personal. Tiene menos energía para aprovechar las nuevas oportunidades que se le presentan o para responder en los retos puede sentirse incomodo con su cuerpo. Su mente puede estar quietamente y atormentada.

La pérdida y el pesar son comunes en la vejez, puesto que la muerte se lleva a los seres queridos y un anciano puede haber sufrido pérdidas significativas (de su trabajo, de resistencia, de movilidad de sus bienes, de su capacidad de ser útil, etc.) Pérdidas que producen un gran dolor. Tal cantidad de energía mental y emocional puede ser absorbidas por las múltiples pérdidas experimentadas por un anciano que evade el contacto con el ambiente práctico, cotidiano. Añádase a esta situación nuestra tendencia a rechazar a los viejos y enfermos y tendremos a una persona abandonada a su dolor.

La ansiedad es otro elemento que impide que nuestra mente funcione, con claridad. Cuando estamos tensos, asustados, o inseguros es probable que no tengamos un control firme sobre nuestros pensamientos no ponemos suficiente cuidado en algunas cosas en tanto que en otras lo exageramos. Podemos volvernos demasiado concretos o demasiado abstractos según nuestro tipo de personalidad. Nuestro comportamiento se puede fragmentar tanto como nuestro pensamiento. Podemos caminar con inquietud, hacer y deshacer, estar agitados, golpetear una mesa con los dedos, ejercitando así nuestros hábitos nerviosos. O podemos quedar paralizados por la ansiedad, incapaces de proporcionar movilidad a nuestros pensamientos los cuales están rígidos y son automáticos en nuestras acciones. La ansiedad puede hacer que las personas inteligentes parezcan estúpidas.

Los ancianos tienen buenas razones para mostrarse ansiosos hay razones prácticas:

- El dinero
- La seguridad física
- La salud

Existen también razones psicológicas (lo cuál no significa imprácticas). Las personas llevan consigo sus angustias y sus aflicciones a la vejez. Además de las nuevas dificultades a las que se encuentra. La combinación de nuevas y antiguas ansiedades y aflicciones pueden sobrecargar la capacidad de respuesta del individuo. La ansiedad puede ser aligerada, la aflicción puede ser compartida, y, como resultado, de gran parte de la senilidad puede desaparecer, desvanecerse. Unas relaciones humanas constructivas y un ambiente apropiado pueden hacer que se den un paso adelante en la prevención, o revisión, de los cambios mentales con demasiada frecuencia son tomados equivocadamente por la — SENILIDAD”.

Como conclusión podemos ver que hombres y mujeres seniles, tienen lo mucho parecido en los principales problemas que traen consigo la vejez, no podemos decir que las preocupaciones por llegar a esta etapa de la vida sean totalmente iguales, porque los hombres reaccionan diferente a la mujer en la forma de aceptar la vejez. Podemos decir que ambos se ajustan en los siguientes ajustes en sus vidas:

1.- Ambos pueden haber perdido el empleo (jubilación)

2.- Ambos pueden estar padeciendo alguna enfermedad típica de los años

3.-ambos pueden haber dejado de ser económicamente productivos para sus hogares

4.- Ambos pueden pensar en la forma, de hacerse una cirugía

5.- Ambos están pasando por La andropausia y la menopausia

6.- Ambos padecen como consecuencias de estos cambios la ansiedad.

7.- Ambos pueden o no convertirse como un cargo para sus hijos

8.- Ambos pueden haber renunciado al deseo de hacer el amor

9.- Ambos quizás piensen que después de todo ellos ello solo esperan la muerte.

En los capítulos posteriores a este demostraremos, que el hombre y la mujer, viven la vejez de diferente forma, por que sus perspectivas son distintas.

El amor nunca muere.

Erróneamente se ha creído que no existían actividad ni interés sexuales en la vejez, o que cuando se producían eran de tipo morboso y patológico (-el viejo verde”). Hoy se admite que la vida sexual persiste y se transforma constantemente a lo largo de toda la evolución individual, y sólo desaparece con la muerte. Sin embargo, la vida sexual de los ancianos es un tema mal conocido en nuestro ámbito sociocultural y sigue pesando sobre ella un tabú social muy marcado. Se produce un declive, más o menos acentuado, entre los sesenta y los setenta años

¿Por qué se deprimen los ancianos?

Los factores son varios:

1.- Disminución de los ingresos económicos.

2.-Disminución de la importancia del papel que juegan en la sociedad.

3.- Pérdida de Los seres queridos

4.-Situaciones de aislamiento por la capacidad física.

Se suelen distinguir básicamente dos tipos de depresiones: la llamada depresión mayor (originada desde dentro, de origen orgánico por disminución de los neurotransmisores), con alto riesgo de suicidio y la llamada depresión neurótica o menor, en la cual siempre existe algún motivo externo que lo justifica

Lo importante es saber que las depresiones en los ancianos, si son tratadas médicamente de una forma adecuada, evolucionan favorablemente hacia la curación. No se debe caer, por tanto, en el error de juzgarlos —señales” o de creer que sus cerebros están enfermos en forma irreversible.

EL ESCENARIO DEL ROMANCE EN LA VEJEZ

*Ha bajado ya la cortina de la juventud,
Tras el escenario se dejan todos los ayeres,
Todos los errores, y todos los placeres.*

*Todas las vivencias, buenas o malas,
Que dejaron antecedentes palpables,
En esta vejez que comienza.*

*La belleza, cubierta por la máscara,
De las mentiras.
Entre cirugías y mascarillas
Están haciendo en el recuento de los daños.*

AHORA YA NO TIENEN FUERZA

*Ante el delirio de perseguir la juventud,
Se me olvidó cómo vivir con estos años ,que
pesan,
Que aunque algunos dicen,
Que deben de ser tuyos, y no rechazarlos,
Pues es verdad, los años son tuyos,
Pero no sabes cómo vivirlos.*

*Si aún en la intimidad, con los años,
Se ve ridícula e inmadura,
¿Cómo querer la vejez? Si quieres caminar,
Y las piernas no te responden.
Cómo tolerar el desafío de la vida,
Si la enfermedad ha hecho presa tu cuerpo,
Cómo desear ver el futuro,
Si una silla de ruedas impide tu paso.
Cómo confesar que amas,
Si los años te hacen creer que todo son,
mentiras,
Cómo inventarte una historia, y vivir una vida
feliz,
Si la compañera de tu vida,
Está sepultada en su tumba.*

Laura Elisa Alarcón Aburto



4.2 EL SUPERMAN NO HA MUERTO SIGUE EXISTIENDO (HOMBRES)

EL VIAGRA, SOLUCIÓN PARA IMPOTENTES

SI NO SOY VIRIL, PREFIERO IR MURIENDO

Ayer me di cuenta

Que los hombres nos regimos, más por los dichos que por los hechos.

He descubierto que la potencia sexual, no radica en mis genitales,

Sino en la fuerza de mi mente.

Ayer me dijeron que llegando a los cuarenta,

La potencia de un hombre disminuye,

Sin embargo, cuántos mitos y leyendas tiene un hombre que admitir.

Pues si bien es cierto, la virilidad de un hombre,

No tiene una edad específica,

Pues todo depende de la alimentación, del ejercicio y la vitaminación

Que recibe el cuerpo.

Es verdad que no soy ya un niño, y he pasado más de mil aventuras,

Ahora sé que cuando ya no sea viril,

Ni tenga la potencia de los años de ayer,

Ahora hay mil recursos, para nunca sentirme impotente.

Laura Elisa Alarcón Aburto

Como dice Alejandro Cuevas Sosa, en su libro titulado —¿Qué hago con mis abuelos?. Conflictos de la familia con el anciano, de Editorial Pax México, es cierto, que cada que un hombre, llega a la senectud, difícilmente lo acepta, cuando el hombre cumple los 40 años de edad, que es la edad madura de hombre y que muchos nombran que es la mejor edad sexual del hombre. Quizás sea porque a esta etapa se le adhiere la experiencia, la facilidad de palabra, su cuerpo más grasudito, o más atlético, el caso que es que para muchas mujeres es la época en que el hombre se vuelve más atractivo ala vista.

No hay cosa peor, que a esta edad, los jóvenes adolescentes, jueguen apuestas de que le van a ganar en el fútbol, basquetbol, karate, pesas, a este cuarentón, porque los reta, y además gana no solo para demostrar aquellos chiquillos qué el ha ganado, sino para demostrarse así mismo que no ha envejecido.

No hay duda que la edad se siente, no es lo mismo trabajar de sol a sol, después ir a bailar a las discotecas, levantarse temprano volver a trabajar, y después otra vez lo mismo, para un joven de 20 años es lo más común los fines de semana, o bien se vuelve rutina de todos los días, para el hombre senil, aunque desee vivir este ajetreo no puede, su cuerpo lo resiente y como resultado daría el estar adormilado o dormitando todo el día.

EL FANTASMA DE LA IMPOTENCIA.

A medida que se aproximaba el día en que Nicolás cumpliera los cuarenta años de edad, su depresión iba en aumento, le contaba al doctor que lo atendía, dice Nicolás, doctor, sentí una necesidad súbdita y urgente de demostrarme a mí mismo que no iba para viejo. Mi cumpleaños cae en verano, y el cuadragésimo de mi vida fue un día canicular y húmedo. Hacía ya unos diez años que había abandonado el tenis al ritmo de mis veinte años.

—No presté oídos a las protestas de mi esposa, y salimos para el club, yo y un joven de veinte años, hijo de mi vecino jugamos tres sets de singles, y al cabo ya me sentía como si me hubieran cortado las piernas. Tan agotado estaba que al llegar de vuelta a mi casa, casi me faltaron las fuerzas, y te juro que entre casi bamboleándome al umbral de la casa y alcance agarrarme de un sofá.”

Ahora me doy cuenta que tuve suerte de llegar, siento que pudo haberme dado un infarto o hasta un síncope sin exagerar o haberme quedado tendido en la cancha por una profunda insolación o postrado deshidratado por el calor. Jugando en esa forma creo que fue un gesto tonto de mi parte que creo que al final de cuenta no me demostró absolutamente nada”.

El doctor sin embargo le dijo: Nicolás aunque usted no lo crea hoy aprendió demasiado, aprendió en la vía emocional lo que ya le decía el intelecto: que un hombre de cuarenta años no puede cometer extravagancias sin pagar su precio.

Agregó el doctor diciéndole mire no hay hombre que tarde o temprano, de una manera u otra, no se enfrente con un estado de pánico similar. No hay líneas de llegada fijas, y el “cuarenta” no es un número mágico que desencadena de súbdito el proceso de deterioro hacia la senilidad. La verdad está exactamente en el polo opuesto: los años maduros pueden ser los de mayor provecho, si el individuo sabe comprenderse lo suficiente bien como para dominar sus recursos y emplearlos con juicio.

Cuando el hombre se da cuenta que está volviéndose viejo, y se siente obligado a adaptarse, ajustarse, mental y físicamente, a la ancianidad que se avecina. Se ve pues en el dilema de dominar la crisis o sucumbir a ella; pero en este último caso se hundirá en la soledad, en el sufrimiento mental y físico y el siempre creciente temor a la muerte. El acosado por el miedo tratará de escapar del peligro que lo acecha, a desplegar actitudes juveniles, fingir que aquello existe. Pero a la postre descubrirá que sus evasiones han sido vanas.

Preocupado Nicolás le pregunto al Doctor qué hacer y cómo dominar esta crisis: mire dijo el Doctor, el hombre que es emocionalmente maduro enfrenta el problema sin acobardarse: hace el inventario de sus recursos y posibilidades y del mundo que lo rodea, y se comporta en consecuencias.

Tomemos el caso de un paciente —X a quién traté años, sabiendo antes que creo que no hay hombres totalmente iguales los problemas que acosan a dos hombres cualesquiera son por fuerza. Imagínate ver llegar a mi consultorio llegar a un hombre de aproximadamente 50 años de edad. Alto bronceado fornido vigoroso claramente se veía a un hombre que inmediatamente cuidaba su persona, sin embargo se desplomo en una silla del consultorio para decirme que empezaba con problemas de impotencia, dice haberse ya checado con el urólogo el cuál dijo que tenía problemas genitourinarios, el paciente —X” dijo con voz entrecortada tal vez sean los años pero no me siento como un viejo con un pie en la tumba”.

Los estudios realizados con posterioridad demostraron que —X —descubrió además que su médico de familia y el urólogo habían acertado con el diagnóstico su impotencia no se debía a causas físicas sino que el temor a la impotencia era una de las causas básicas de no poder lograr la erección, eran varios otros factores más que contribuían a complicar el cuadro, según veremos enseguida:

- 1.-Temiendo la impotencia, puede volverse impotente.
- 2.-Preocupado por el proceso de envejecimiento, puede convertirse en víctima de la depresión, el más común de los trastornos emocionales a que se halla sujeto el hombre entre cuarenta y sesenta años.
- 3.-Es posibles que intente borrar esa tensión con el alcohol, y arriesgue convertirse en alcohólico.
- 4.- Puede correr el riesgo de dejar que su vida sea distorsionada por la ansiedad.
- 5.- En un frenético intento de alcanzar una meta o lograr un jalón más, puede exigir de sí más de lo tolerable y enfermar físicamente. Disturbios

cardíacos, alta presión sanguínea y úlceras gástricas son achaques corrientes de la salud madura, cuando el hombre no logra adaptarse a los años o rehúsa adaptarse.

Nicolás, preocupado por todo ello pregunta al doctor en ¿qué radica la madurez del hombre realmente?.

El hombre es emocionalmente maduro cuando ha aprendido adaptarse a las circunstancias de la vida. Sabe calcular juiciosamente los pro y los contra de su carácter. Intenta alcanzar lo que él cree capaz de lograr, pero es lo bastante cuerdo como para olvidar y abandonar los sueños inalcanzables de su juventud. Aprende a aceptar la realidad, a vivir dentro de sus medios, tanto emocional como económicamente. Utiliza las experiencias acumuladas a lo largo de 4 décadas o más, y vive, ama, y trabaja de conformidad.

Se me ocurren algunas observaciones más sobre el tema. La madurez emocional es siempre un estado relativo. No hay ser humano perfecto. Cada uno tenemos nuestros caprichos, nuestras preferencias y nuestros cucos; virtualmente, nadie está completamente libre de prejuicios. De análoga manera, nadie está siempre completamente libre de prejuicios. De análoga manera. Nadie está siempre completamente libre de tentaciones y del deseo de dejarse vencer por ellas. Aún el trabajador más incansable conoce momentos de pereza.

Por consiguiente, una palabra de advertencia: haz lo mejor que puedas, pero no esperes obrar milagros.

El mundo en que vivimos se nos presenta muy a menudo confuso, perplejo, aturdido, así que no debemos extraños de sentirnos a veces desorientados. La adaptación del individuo a la sociedad, la adaptación a los años que pasan, son procesos que no tienen solución de continuidad. No se desespere al advertir a veces que la carrera es demasiado rápida, que no puede mantener el ritmo. Todo el mundo experimenta las mismas sensaciones. Y la conciencia de que la carrera es rauda le permite correr más ligero y dar muestra de mayor energía. Conocerse a sí mismo y utilizar ese conocimiento son las llaves que abren las puertas del amplio tesoro de la madurez emocional.

Como hemos podido ver en estos pequeños ejemplos el hombre, difícilmente sabe de los trastornos que lleva consigo la vejez, y sufre momentos de crisis, hasta no adaptarse a los nuevos cambios, no hay miedo peor en el hombre entre los 40 y lo 60 años que teme perder su potencia sexual se priva de los que podrían ser, y de los que debieran ser, los años de su vida sexualmente más satisfactorios. Ese miedo está en la raíz de los más de sus disturbios neuróticos y es responsable, indirectamente, de muchos de sus achaques físicos.

Se convierte en víctima de su propio engaño, de una educación inadecuada y de las exigencias de una sociedad que hace de la virilidad propiedad exclusiva de juventud, y el hombre que cede a esos temores se convierte en enemigo de sí mismo.

Los principales problemas que debe el hombre afrontar.

- 1.- El fantasma de la impotencia.
- 2.- Las causas del climaterio varonil
- 3.- Problemas sexuales de la edad madura, miedo impotencia.
- 4.- Perturbaciones sexuales: impotencia real.
- 5.- Depresión: el enemigo más persistente de la edad madura
- 6.- El alcoholismo: mal entorpecedor de la edad madura.
- 7.- Problemas emocionales conexos del hombre entre los 40 y 70 años.

Terrible enfrentarse a todo ello y más junto, es una carga muy dura, y para llevarla se necesita mucha fuerza.. de voluntad, mucha preparación preliminar para ir soportando los cambios que esta etapa representa.

Como dijimos al principio de este capítulo, el Superman nunca muere, el hombre aún teniendo una edad bastante respetable digamos 86 años, del señor Ernesto Díaz Pérez de quien dicen los años no pasan por el, todos los días, muy temprano se levanta, y se baña, se rasura, y muy peinado y limpio se sienta en la banca principal, de donde controla todas las habitaciones de sus compañeras asiladas, corta pequeñas florecitas, y cada que una compañera sale al baño, comienza a aventarles flores — bendito sea el cielo que permite a mis ojos ver tan radiante ángel”, — ~~Dis~~ me permita vida para seguir alabando tus n candores” Bonita naciste y preciosa morirás”, eso es a la gente de su edad, cuando llegan las doctoras y enfermeras, no se cansa de hacer mención que pronto va llegar su pensión y tendrá mucho dinero para invitarlas al cine, al teatro, y si

alguna le habla y le sigue el juego le dice que la espera en la noche para acostarse con ella, y demostrarle que todo le funciona y no habrá de arrepentirse.

Sin embargo no todo termina ahí, cuando alguna chica jovencita, llega a ir al asilo y la ve sola las toca, y muy peladamente, les hace ver que aún tiene erección y es feliz admirándose ello.

Con ello no se sugiere que todos los hombres terminen como don Ernesto más bien los doctores sugieren lo siguiente: para que el Superman exista pero sin hacer el ridículo si no más bien que cause admiración.

UNA PALABRA PARA LOS NECESITADOS DE AYUDA

El paso inicial es siempre para aquellos que cuentan con un médico familiar, que consulte pues al médico, refiérale sus dificultades y deje que él decida si es necesario el tratamiento con un especialista. De ser así, él lo enviara a un facultativo calificativo como para tratar su dolencia en particular.

Cuando no cuenten con un médico familiar pueden seguir otro procedimiento. Si habita en una ciudad o cerca de ella, póngase en comunicación con la asociación médica local, donde le recomendarán un médico que pueda tratar su caso. Si vive en el campo, las autoridades sanitarias más próximas podrán indicarle a donde acudir.

Cuando se tiene la seguridad de que las perturbaciones son de orden emocional, corresponde entonces acudir con el psiquiatra.

No estará de más decir una palabra acerca de la sensación de vergüenza que muchos sienten al someterse a una psicoterapia.

Son modos de pensar que van perdiendo adeptos, pero que persisten en algunos sectores de la población. Son falsos temores. El hombre que sufre de una perturbación emocional necesita curarse tanto como el que se ha quebrado una pierna. No se está poniendo el rotulo de chiflado en la frente al acudir en busca de la asistencia médica competente.

Está fuera de toda duda que exista en nuestra sociedad muchísimas otras personas capaces de prestar asistencia y consuelo a los que se hallan en dificultades. Son millones los que hallan alivio a su dolor en la religión, o con los pastores, curas, rabinos, pueden prestar y prestan realmente ayuda más efectiva.

La conclusión real debe ser que todos los hombres después de los 40 años de edad, deben de empezar a tratar la etapa senil a la que muy

pronto llegarán, y si se empieza a tratar en épocas tempranas, y uno va asimilando los cambios posteriores a esta edad, sin duda llegarán sin sinsabores, sin traumas, sin problemas eréctiles, sin manías ni fobias, ni miedos ni complejos, seguramente cada año cada día se tomaran como uno más y a cada cambio podremos darles la solución para vivir dignamente.

Seguramente el Superman que vive en cada hombre, continúe viviendo quizás ya no emprendiendo victorias y hazañas, que a las mujeres roben un suspiro, quizás ya no tendrán los brazos músculos y atléticos de los 25 a 35 años, pero el cuerpo permanecerá duro quizás con las huellas de que un día fue un roble firme. Ahora quizás este Superman ya no cuente sus hazañas mas novedosas, pero quizás a sus nietos pueda contárselas y no solo eso si no los cuentos más lindos del mundo como recompensa quizás no sea el beso de una exótica rubia, pero si un beso dulzón de un nieto que se hace rollito entre sus brazos y complaciente entre ellos duerme tranquilo.

No sabemos Señores Supermanes, si sus planes de atletas, de dulces conquistadores, de interminables trovadores, se hayan ido para siempre y solo formen parte de los recuerdos,, sabemos que muchos de ustedes trataran por todos los medios de interrumpir el ciclo de la vida, con cremas, bisoñés, peluquines tintes, ejercicios, cirugías y toda clases de artificios para entorpecer el recorrer de los años sin embargo, esta etapa más tarde, más lenta, seguro llegará.

Por ello queridos Supermanes, preparen ese momento, para que no sufran, no lloren, no sientan que la vida se acaba, quizás comienza, pero con otro nombre, con otro color, con otra sonrisa, pero si con mucha más experiencia. Y en esta etapa seguro que no se aceptan errores, solamente vivencias, amor, y dulzura, quizás esta etapa sea la mejor porque aquí, no se espera la admiración ni el dolor, ni el sufrimiento, ni el sacrificio de nadie. Solo quizás el dar Gracias a Dios por haber vivido todos estos años.

Andrés González Martínez, originario de Atlacomulco, de 87 años de edad, que viviera en San Felipe El Alto, en las calles de Pino Alto, a media hora de Atlacomulco, asilado desde hace nueve años, en el Asilo Mundet, nos cuenta que comenzó su vida sexual a los catorce años, con una de sus primas que vivía en el pueblo, después en la adolescencia, en la secundaria del pueblo, tuvo como cualquier chico muchas experiencias, en la pubertad, tuvo que llegar al Distrito Federal a emplearse como cargador, en el Mercado de Sonora, como era lógico, como el lo dice, su vida sexual se vio afectada porque Rosa Carmina, su novia en turno, se quedó en el pueblo, sus visitas por la falta de dinero, se hacían más espaciadas, así que tuvo que recurrir al alquiler del placer, dice que son incontables pues ya no recuerda las muchas ocasiones que tuvo que recurrir a

ello, y no porque no quisiera Rosa Carmina, sino porque su instinto era mucho mayor a todo ello.

Cuando juntó un cierto capital, visitó a la que era su novia, pero desgraciadamente los amores de lejos, son de pensarse, pues cuando fue a su casa, se encontró que ya era novio de Eugenio Mendoza, un caporal de la casa grande, del pueblo, el cual, en solo tres meses, ya le había ofrecido matrimonio, y como Carmina no quería esperar, aceptó gustosa dicho enlace.

El pobre de Andrés se detuvo unos instantes a contemplar tan no grata escena, en donde el usurpador besaba a su novia.

El cree que esto marcó mucho su vida, pues de vuelta en el Distrito Federal, su vida se tornó muy triste y solitaria, no por ello, dejaba de asistir con sus mujeres, pero estas solamente eran para descargar todos sus instintos.

A los cuarenta y ocho años de edad, aún no había logrado tener una pareja estable, pero, la suerte, ese día estaba de su lado, la cocina económica del mercado había aceptado como mesera a Josefina Villalba, el no sabe si fue amor a primera vista, lo cierto es que se enamoró profundamente de esta mujer, por tal motivo, todos los días iba a comer a la cocina, y pedía ser atendido por ella, hasta que un día se apalabraron y salieron al cine, el ya no quería pasar de nueva cuenta por la experiencia anterior que le dejó Rosa Carmina, así que dejó pasar un mes y pronto le pidió que fuera su esposa.

Dice que no se arrepiente, ya que le salió buena mujer, trabajadora, buena para cuidar a los ocho chicos que tuvieron, pero la de malas en los niños, y una noche sin causa aparente, después de veinte años de matrimonio, Josefina murió de un ataque al corazón, después de esta desgracia, su familia creyó que Andrés tenía la culpa, así que se llevaron a los chiquillos, jamás los volvió a ver.

El buscó a sus hijos, pero nunca tuvo suerte de encontrarlos, así que con el dinero de la casa que vendió y un poco de dinero que tenía guardado, por su propio pie llegó al Asilo, ahora a sus ochenta y siete años, su corazón sigue latiendo, pues se enamoró de Paquita Pérez, una joven de treinta y tres años que hace el aseo en los dormitorios del Asilo, el jura que para el amor no hay edades, y que amores reales solo ha tenido tres, incluyendo el de Paquita, Pero los suficientes para poder decir que ha amado.

Que el dice que no importa que le de todo su dinero, pero Paquita ha de ser suya, dice que hombre siempre ha sido, y que a esta edad, pese a los años, todo lo funciona perfectamente bien.

Ignacio Cárdenas Ochoa, vive en Cozumel 287, en la Colonia Roma, de 90 años de edad, diez años de asilado, procedencia los familiares lo dejaron por resbaloso y rabo verde, cuenta Don Ignacio que su vida ha sido un ir y venir, el terminó la carrera de Contador Público, además de haberse especializado en auditoría fiscal, motivo por el cual viajó y viejo mucho, con una risa burlona que nos hizo gracia, de un humor muy simpático, dice que sin ser marino tuvo un amor en cada Ciudad que conoció, sin embargo, después de tantas nunca logró hacer vida con ninguna.

El cree que el amor verdadero no existe, pues todo es cuestión de hormonas, pues cuando el lograba obtener de una mujer lo que el quería, se aburría, y el amor terminaba, dice que ya no se acuerda cuántas veces dijo te quiero, pues solamente esta palabra la utilizaba para embellecer el momento, pero que en realidad nunca lo sintió de verdad.

Hoy el tiempo ha pasado, y le da pena con el mismo no haber logrado hacer una familia, pues, definitivamente siente que perdió dinero, tiempo y años, que dejó su juventud en manos también de muchas mujeres buenas, pero que el nunca supo apreciar.

Hoy después de muchos años, ya viejo, solo y pobre, sin familia, abandonado en una total tristeza, se arrepiente de su vida, ahora solo vive de sus recuerdos y cuando quiere sentir porque su cuerpo se lo pide, se masturba una y otra vez, con una mujer distinta, pero con revistas que mira una y otra vez, pues tiene muchas y muy buenas cosas que recordar.

A esta edad los recuerdos son los trofeos de los viejos, recordar, es la magia del juego, parece mentira pero en esta etapa de la vida, los adultos mayores, se vuelven un poco más románticos, más tiernos, les enternecen los nietos, y la iglesia la visitan con mucha frecuencia, esto como para espiar sus culpas, o detener el tiempo.

No es cuestión de genero, pues hombres y mujeres, hacia esta etapa, parece por fin ponerse de acuerdo, ahora para ambos la vida los hace más tranquilos y menos fastidiosos, es como si el amor pasara a un segundo plano, y la amistad que les dio la confianza de vivir tantos años, les diera la oportunidad de vivir una segunda etapa de su vida.

Ahora hay mas amistad que sexo, más compañía, que seriedad, mas momentos familiares, y los menos encuentros sexuales, ahora les pasa, que llegada la noche, ya no corre el misterio , el gusanito de ponerte sexy y agradar a tu pareja, ya no te pones el negligé, ni el la pijama de seda, que te hacia estremecer, ahora tu pinta, asegura una verdadera ama de casa frustrada, tu pelo mal peinado apenas te quitas el delantal, con tu olor a ajo y cebolla de todo el día estar en la cocina, ahora lo cambias, por tu pijama

de franela nada sexy, y roída por el tiempo. Amargamente, esos amantes viriles, y llenos de lujuria ahora son compañeros de cama, compañeros de problemas, aun se aman pero este tomo otro color y otra forma.

NUNCA ES TARDE

*Anoche sentí que todos los años estaban conmigo,
Mis recuerdos se fueron a la caja de Pandora,
Y me hicieron recordar. Que, Mañana quizás ya no tenga la fuerza en mis manos, para abrir esta caja, pero conservaré mi cassette personal, el que nunca se borra, mi memoria.*

A dónde se han ido esos días, de feliz elocuencia, donde todo era perfecto, y los errores en mi mundo, no contaban pues eran aciertos y privilegios.

*Dónde están esos años de éxtasis,
Que viví en la plenitud de la edad madura,
¿A dónde habrán ido tantos sueños,
Tantas glorias, tantos barcos, que ahora han anclado?*

*A dónde han ido los sueños tan añorados,
A dónde están los días de felicidad, que prometí
Nunca dejarlos.*

*Ahora me he subido a la Barca de los sueños consumados,
De las alegrías lejanas,
y de los atardeceres nublados y grises,*

*Ya mis ojos, no miran los atardeceres,
Limpios y majestuosos,
Se conforman solo con mirar cuerpos sin forma,
y sin rostro, pues es que la luz de mis ojos, se esfuma, como el humo.*

*Y sé que pronto viviré en tinieblas,
Y El negro será mi compañero eterno.*

Laura Elisa Alarcón Aburto



4.3 BONITA AUNQUE ME ENTIERREN (MUJERES).

MUCHAS MUJERES ACTUALMENTE MUEREN, EN LAS MANOS DE SEUDO MEDICOS CLASNDESTINOS, POR CONSERVAR LA BELLEZA

ME TOCÓ SER MUJER.

*Abría apenas los ojos y la mayoría de las personas
Que festejaban mi nacimiento, ya traían la primera
Muñeca, como si me hicieran mención que dentro de
Algunos años mi deber sería traer hijos y cuidarlos.*

*Si, todas las mujeres por lo menos las mexicanas, nacemos
Marcadas por una serie de tabúes. Que en pleno siglo XX resultan
Todavía vigentes y a veces denigrantes.*

*Como es que la mujer nació para cuidar a
Sus hijos, hacer la comida, lavar ropa, dedicarse íntegramente
A la casa y al marido mientras que este trabaja fuera de esta
Y provee a la familia de lo necesario, esta deberá permanecer como
Muñequita de aparador, para que el marido no la cambie por otra,
Además de ser una leona en lecho conyugal.*

*Las mujeres, nos toco un papel muy difícil en la sociedad, y –
Además, no reconocido, y en todos los ámbitos que se le vea es
mal pagado, Parase a todas luces que nos toco vivir en una
sociedad, Totalmente machista donde el hombre debe brillar por
tradición a Todas luces mientras la mujer su brillo no será
reconocido con honestidad nunca.*

*Sin embargo muchas mujeres hoy en día han luchado por la
liberación Femenina, porque se nos considere como personas
capaces de Contribuir en cualquier nivel empresarial, como obreras,
afanadoras, Taxistas, dentistas, abogadas, ingeniaras, contadoras,
periodistas, locutrices ,dando siempre calidad y prestigio, a toda esta
era revolucionaria y feminista.*

*Con el único propósito de hacer que los hombres nos vean no como
Un artículo de su propiedad que debe solo lucir y debe permanecer
calladita, en el anonimato y siempre tras de el , y no al lado de el,
Esperar ordenes. Y eso si mantener en alto el “PRESTIGIO DE
SER UNA ABNEGADA MADRE Y UNA ESPOSA FIEL”.*

..
Laura Elisa Alarcón Aburto.

El sitio de la mujer anciana en la sociedad tiene algunos puntos distintivos al igual que comparte con el hombre. Podemos distinguir por ejemplo entre la mujer mayor que siga apoyándose en encantos —periles” y la mujer que desarrolla nuevos y más profundos atributos personales que le hacen, Según Kastenbaum Robert, autor del libro —Vejez años de plenitud” dice que en la vejez, tener una personalidad más impresionante y poderosa que antes. El hecho de que un mayor número de mujeres jóvenes participen más activamente en toda la variedad de actividades sociales y en la comparación del poder, indica que, en la vejez, su sitio en la sociedad va a ser distinto al de madres más —PRØEGIDAS” de quienes siempre se esperó que debían limitarse a un campo de acción más reducido.

Si se brinda una buena oportunidad, las personas encontrarán o crearán, sus propios sitios en la sociedad al hacerse viejos. La variedad y profundidad de la experiencia individual, que los hombres y las mujeres introducen en la vejez. Constituyen un recurso rico que la misma sociedad ignora por su propia desventaja. La persona anciana ha ayudado a configurar la sociedad y no tiene por qué dudar en pedir para si un lugar significativo en ella.

Sin embargo , como romper con tantas cargas que llevamos auestas las mujeres, siempre durante miles de años la mujer ha sido considerada como —el sexo débil” significado que se precisa desde siempre como la mujer sumisa, abnegada, detallista, encargada de los hijos, de las labores domesticas, el auge de los tiempos, ha hecho que muchas mujeres brillantes, se dedique al estudio, sobresaliendo en la política, en el arte, la filosofía, las matemáticas, la pedagogía, la medicina, la abogacía, la contaduría la administración de empresas, mujeres taxistas, obreras, pintoras, jardineras, ebanisterías, albañiles, chalanas etc. Ha sido muy difícil pero al fin el hombre reconoce que una mujer puede no solo con las labores sutiles que por ser mujer le concede la sociedad de los hombres machistas, sino que ha demostrado que en todos los terrenos además de los designados ha podido ser, madre, esposa, trabajadora, y amante.

Todo eso a tenido la mujer, que sacar a la luz para ser reconocida, pero no solo la mujer carga con esa pequeña losa tras su espalda, además una mujer representa, la femineidad, la dulzura, la fragilidad la hermosura, una mujer en la sociedad para ser considerada bonita, tiene que ser una mujer delgada, de buen cuerpo, de cabellos largos y bien cuidados, de ojos bellos y soñadores, que luzca su delgada figurita con todo lo que se ponga, aunada a todas las gracias antes mencionadas, como vemos ser mujer actualmente en pleno siglo XX1 es un arte, más que un privilegio.

Pero que difícil es para una mujer, dejar de serlo porque los años han marcado que la mejor etapa a trascendido, y los años febriles, de ser conquistadas, de escoger, han dejado de existir, y ahora si han de

amarte serán ellos los que te elijan y tu dirás si o no, y muy seguro será un sí casi forzado porque después de los 40 años si no es que antes, si no escoges esa oportunidad, jamás podría volverse a repetir, y es mejor esa proposición que —quedarse a vestir santos”.

Los años de la vejez en la mujer, al igual que al hombre le afectan de la misma forma, y son las mismas cosas por las que se sufren:

- La menopausia (y todos y cada uno de sus trastornos)
- La lucha constante por bajar de peso, que antes de los 30 era grasita fácil de quitar, después de los 40, 50 60, es jamón que contigo se ha de quedar)
- La sensación de soledad, por que los hijos han emprendido el vuelo, y el esposo también senil esta con los amigos o jugando ajedrez , baraja,
- El miedo a ya no ser lo suficientemente bonita, para retener a su marido.
- La depresión
- El proceso de envejecimiento físico.
- Las luchas constantes por mantener la juventud.
- La adaptación mental a la edad real
- Si trabaja, los planes que ara para su retiro.

Aunque son las mismas preocupaciones la mujer los aprecia de otra forma, mientras que para el hombre entrar en la etapa del climaterio, es renunciar a su potencialidad, a su virilidad, a su masculinidad, o peor aún hablar de la impotencia sexual con un hombre, es como insultarlo, para ellos quizás signifique que ya no es hombre taquillero, que la etapa de conquista ya termino, la Mujer, cuando le llega la menopausia, su mayor preocupación es que su vida, reproductora queda minada, y la hace sentir con un complejo de culpa, porque quizás el marido desee tener otro hijo y ella ya no se sienta productiva para hacerlo, algunas se sienten vacías, porque su regla se les retira, esta etapa es más psicológica que nada, porque la mujer no entiende que a acabado la etapa en que puede ser productiva para tener hijos pero no por ella deja de ser ni más ni menos mujer.

Dicen que en esta etapa la mujer se vuelve más vulnerable, disminuye un poco el apetito sexual, algunas veces esta etapa se llena de bochornos, calores que suben y bajan sin explicarse porque, las mejores psicólogas dicen que esta etapa lejos de ser contraproducente como muchas mujeres lo sienten, puede ser la mejor, primero porque ya no hay problema por cuidarnos para un embarazo no deseado, los hijos se han ido y hay mayor intimidad, la mujer puede ser más sensual que nunca y aunque sienta que su cuerpo ya no produce las mismas sustancias, hay ahora sustancias externas para fabricarlas.

Es cierto que el compañero nos hace sentir peor en esta etapa cuando, trata de compararnos con hace 20 o 30 años, cuando nos dicen antes te peinabas más bonito, antes no estabas tan gorda, antes te gustaba vestirme más juvenil, antes eras más activa antes tenías mejor piel, deberías ser como fulanita, como perenganita, como sultanita. Con todo ello baja tanto la autoestima que muchas mujeres han dejado de existir por no poder soportar, y aceptar esta etapa de la vida.

Es mentira que la vejez en la mujer sea igual a fodonga, a fea, a falta de femineidad, improductividad etc., la mujer debe de prepararse y no hay excusa alguna para dejar que un hombre nos degrade tanto, exigen todo y sin embargo para ellos esta etapa, indudablemente también le da más peso, por tal más talla corporal, menos pelo, menos vitalidad, a ambos la vejez nos llega sin embargo podemos estar siempre bellos y bellas en cualquier etapa.

Para una mujer no es difícil procurarse afortunadamente, bonitas, feas, guapas, agraciadas, jóvenes y viejitas, siempre tratamos de vernos bonitas, ahora en la actualidad, ya no hay pretextos para ser feas el maquillaje, los coloretos, las fajas reductivas, miles de artículos mágico para adelgazar, aparatos para lograrlo, y infinidad de artículos más que día con día inventan, la única y más importante es no dejarnos abatir, por el esposo, sino tratar de que estas experiencias que sabemos pueden pasar, tomarlas en cuenta, dirigirnos a personas, con amplios conocimientos sobre el tema, principiando con un buen ginecólogo, que nos de la cantidad de estrógenos perdidos para que nuestro cuerpo se vea y se sienta más joven, hacer deporte, llevar una dieta sana, compartir con nuestra pareja de la intimidad que con los años no se debe de perder ni nos debe causar pena, sentirla y deseirla. Eso nos dará plenitud y seremos —VEJITAS BONITAS”. Hasta la muerte, la gente se nos va a acercar con amor vamos inspirar deseos de vida y no sentimientos de lastima.

El caso de Maura, ejemplifica todo lo anterior, nacida en Zacatecas, de padre y madre Michoacanos, de Tes. blanca, ojos grandes , cafés claros nariz extremadamente perfilada, estatura muy alta comparada con la mujer mexicana 1.76m. Se caso con hombre mexicano agradable, de estatura parecida, y aproximadamente mayor que ella de 10 años.

Se casaron cuando ella tenía, 23 años y el 33 años, juntos procrearon a 2 hijos, juntos han mantenido el hogar, por que ella término su carrera de secretaría bilingüe, y desde que se casaron ella le propuso que el trabajar, para ella iba ser bueno porque siempre tendría que cuidarse, y no se afodonjaría, y siempre estaría bonita para él para sus hijos, el acepto, juntos formaron un matrimonio ejemplar, no niegan que han tenido problemas pero también agregan que se han dado las condiciones necesarias, por medio de las palabras de la comprensión, del ceder, y el

siempre esforzarse en cumplir no las metas personales sino las metas del otro es el éxito, no esperes si el o ella te devolverán lo mismo.

Actualmente ellos tienen, 73 y 83 años de edad, sus hijos se han casado gracias a dios, como ellos dicen acabaron sus carreras, tienen sus hijos sus parejas son lindas y se llevan muy bien ellos como padres se sienten satisfechos y felices, ambos ya están viviendo desde hace tiempo la senectud, juntos recibieron el terrible mostró de la jubilación, ellos pensaron que el compartir una vida cotidiana cuando ellos siempre se vieron unas cuantas horas en la noche, ahora convivir 24 horas del día iban a ser terribles, sin embargo como siempre en su vida ha habido comunicación, entonces pensaron que deberían emplear tantas horas muertas, entonces pensaron en juntos ir a hacer deporte llegar juntos hacer los quehaceres de casa, planear rutinas y paseos y ello le ha dado buen resultado, cuidan su salud, van al médico periódicamente, viven una vida tranquila no son un cargo para sus hijos quien los ve en verdad dan ganas de llegar a esa edad así como ellos.

Doña Maura cuando preguntamos si ella le gustaría agregar algo digo algo tan bello que lo ocupo para terminar este capítulo:

*No son los años los que empañan la vejez, No es la vida la que presta los obstáculos que habría que vencer.
No es el amor frustrado que en nuestros rostros debe aparecer. Es mentira que la vejez, debemos aborrecer.*

Amar cada día, de la existencia, y agradecer adiós por cada día que nos regala.,Hacer las cosas con gusto, aprender andar, sin esperar el cuanto voy a recibir.,Amar a la gente como a ti mismo, no desear el mal a nadie, ayudar y sentir empatía por el que sufre
Por el que sufre. Son las mejores cosas, que podemos dar, y que al final de la vida, te dejan ,Las mejores experiencias, que el día que te vayas, seguro contigo morirán.

La joven con la sangre activa

El deseo puede verse determinado a desear su propia represión en el sujeto que desea. de ahí el papel de la pulsión de muerte, en el ramal del deseo y de lo social, tiempos de la sociedad disciplinaria, mientras detrás del telón se lleva a la práctica, muchas veces, cualquier fantasía sexual por más original que pareciera, hablar del sexo está prohibido. Habría un cerrar los ojos y un taparse los oídos, se oiría un celoso silencio general. Tal vez sean éstas manifestaciones de censura, de represión del ser - sujetado, del ser controlado.

Este silencio de lo sexual tendría estrecha relación con los modos de producción, con la disposición de la fuerza de trabajo. El hablar de sexo era incompatible con la productividad de la fuerza de trabajo, por tales circunstancias era necesario no hablar de sexo. Quien pierde tiempo y energías con el sexo, hace perder ganancias y estabilidad social. Hablar situaba al sujeto en el punto de la transgresión, es decir hablar de sexo colocaría al sujeto fuera de la ley y del poder, y sin embargo desde ciertos ámbitos de poder se lo fomentaba y alentaba, ¿para qué? pues para acallar aún más las fuerzas de lo sexual e instintivo y dirigir las hacia la productividad de bienes económicos y de seres productores de la controlada sociedad alienada.

Pero, al llegar a la vejez, ¿es lícito hablar de sexo?

¿Qué está detrás del control que abre o cierra los canales de lo lícito?

El control implica poder y éste a su vez implica prohibición, amenaza, castigo, entendiendo al poder en términos de renuncia de todos los deseos e instintos que forman parte del hombre. Este poder no tiene titular sino que se encuentra inmerso en las redes de poder de la sociedad en su conjunto, que trata de domesticar a ese hombre instintivo que todos llevamos dentro en nombre de normas sociales que ejercen un control de esos instintos.

Pero, ¿por qué tan feroz represión con la palabra?

Quizás se llegó a entender el poder de la palabra. Y que para dominar mente – cuerpo, la persona, no basta con cadenas de acero y hambre y esclavitud de prohibiciones de materialidad, sino que ha sido necesario reducir las manifestaciones humanas al campo del lenguaje. Es así que nuevas reglas de la decencia han penetrado, infiltrado la palabra, ya no se reprime con la violencia física, sino que se nos enseña: ¿dónde? ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Con quién? ¿En qué situaciones? hablar de sexo.

En el grupo se dijo (entre otras muchas cosas):

"Los métodos anticonceptivos, ya no los necesitamos.

-Ja ja.

-Alguna ventaja teníamos que tener".

Mientras otra señora comentaba lo feliz de estar *juntada* y viviendo plácidamente.

Mientras otra no se oponía a tener algún affaire con un viejito, o no tanto.

Mientras otra consideraba el sexo lo más natural y placentero, sólo que propio de la intimidad.

Parece que hablar es lícito, con ciertas restricciones, ¿pero y no hablar?

¿Qué pasa con el sexo (no sólo genitalidad, que es otro error de una compañera en el plenario) y el viejo?

¿Será tema de represión solamente?

¿Serán duelos enquistados?

Estuve pensando la relación entre lo ominoso, el misterio del nacimiento, la representabilidad inconsciente de la muerte, pero no es el lugar, ni tengo el tiempo (sinceramente la capacidad) como para desarrollar mis pensamientos al respecto ahora.

Tendríamos que preguntarnos, ¿por qué el sexo es tan secreto?

¿Qué fuerza es esa que lo redujo al silencio?

¿Por qué resulta desagradable, oculto, misterioso, aun siquiera pensar la sexualidad en la vejez?

Por otra parte ellos argumentan que *"la actividad sexual no tiene edad"*, y hasta intentan el esbozo de compartir y comparar posiciones del "Kama Sutra", pero la dignidad se impone.

Luego, la sublimación, amparada en la represión, expresa cándidamente: *"el amor no tiene edad, pero el cuerpo no tiene aguante."* ¿Es un hecho?

Cada persona en particular puede hablar por sí misma.

Pero, ¿qué ocurre que mis dos compañeras, y sinceramente quien escribe, estábamos tan interesados en poder "sonsacar" algo con respecto a la sexualidad de los viejos?

¿Perversión? ¿Curiosidad? ¿Prejuicios? ¿Implicados emocionalmente?

Quedamos a la espera de saberlo...

Como último detalle.

En una oportunidad, a la salida de la reunión se aproximó a mí el varón que concurría habitualmente, y comenzó a contarme como era separado, sin divorciarse, desde hace años. Y como ahora tenía algo así como una novia. Pero que el no quería vivir juntos, ni juntarse, ni siquiera ser novios, porque estaba avergonzado, no quería que se murmurara al respecto.

Y esto lo tenía preocupado y molesto.

Se resignó, y terminó sus palabras con: *"como amigos es mejor"*. ¿Será así?

Viejos son los trapos o los demás

Ante el tema de los prejuicios hacia o contra los viejos, surge una frase interesante: "*No quieren entender muchas cosas de ahora. Ellos reniegan de muchas cosas*".

No exclusivamente en el tema de los viejos estigmatizados recurren a indicar a los otros, a aquellos que están por fuera de sus círculos de vinculación cercano en las agrupaciones, como viejos.

Ya que los próximos serán adultos mayores activos, o ancianos con algún problemilla de salud, pero viejos...está por verse.

Y tal parece que del concepto no sólo reniegan de acuerdo a la prosodia o a la entonación, sino por lo que connota, "*es una lápida*".

Si uno entra, o lo meten, en el terreno de la vejez, esta pisando su propia tumba, ya que "Viejo" es el rótulo inscripto en la fría piedra póstuma.

De esta manera vemos como una y otra vez el tema de la propia implicación, saberse adultos mayores, pero no verse como viejos. Como fuera consignado, viejo es lo usado, lo degradado, lo que ya no sirve y lo pasivo, esto último es lo quieto, que ya no tiene movimiento. Pero esta implicación de negación, ¿a qué remite? ¿A una negación de los cambios atribuidos al paso de los años? ¿A la denegación de la pérdida del control del conocido esquema corporal de una vida? ¿A rechazar el hipotético estigma social, la mácula del viejo del viejísimo? ¿Un movimiento defensivo contra la depresión de las pérdidas, y de la irreparable muerte de la que ya se oyen sus pasos?

"Parece imposible la identificación con la vejez como colectivo... "si somos la terciada edad habría que hablar de la 4ª edad, la de los viejos". Los viejos son siempre los otros, aún los que tienen uno o dos años más."

Ahora, en cuanto al sentimiento de ser viejo ¿qué es eso de ser viejo pero sentirse joven?

Acaso la vejez se mide por los grados de actividad de la persona? No será una producción de la sociedad, para la cual la elaboración de bienes, la actividad computada y regida, marcan los niveles de importancia dentro de la misma.

Si bien es posible catalogar a nuestra sociedad como de consumo, y ya no tanto de producción, es bien cierta que la subjetividad humana es producida.

Y en tanto sujetos producidos (también) socialmente sin importar la edad, todos entramos dentro de la catalogación.

Ver en los otros a los viejos, es intentar apartar la mácula de la propia piel.

Recurrir a un lifting simbólico

Huir al movimiento fóbico, que rechaza su propia identidad, en pos de ser otro que ya no se puede ser... manifestaciones neuróticas, en una época (social) cada vez menos neurótica.

Ser viejo, pero aparecer como no siéndolo...

Ya tendremos oportunidad de regresar a esta temática.

Sin embargo, pensemos en lo siguiente:

Cuando los viejos son los otros, y los viejos son estáticos, pasivos, molestos y dependientes, ¿no estamos ante una manifestación de prejuicio?

¿Puede ser viejo una mácula insoportable, y por eso se intenta recriminar a los que llevan el estigma 'a flor e piel', acusándolo, indicándolo, como para permanecer uno de lado?

En realidad, ¿es sentirse viejo el ser viejo?

Y los jóvenes pero viejos de espíritu, ¿es una forma de devolver, (o quizás sea más correcto pensar en proyectar), lo que se siente que viene del exterior? (Vamos a jugar a pensar un proceso de proyección, solicitamos venia para hacer tal cosa. Y entonces, tendríamos algo así como: Yo odio a los viejos, porque es socialmente correcto hacerlo (estamos en el terreno de la especulación). Pero, yo soy viejo, por lo tanto no puedo odiarme. Entonces odio a quien se aparece como viejo, lo sea o no).

Asumir en los otros lo viejo y no en uno mismo, ¿es una forma de protegerse y/o de agredir?

ELENA LA MÁS BELLA DE TODAS

Parece mentira pero en nuestros días pleno siglo XX existe asilada una mujer de 98 años de edad aunque representa menos nacida en el mero Monterrey en manzanas 475, colonia independencia, ahora asilada aquí en el Asilo Mundet desde hace no menos de 8 años, tuvo la virtud de casarse dice ella cuantas veces quiso y con quién quiso nunca fue madre pues dice que el tener hijos afea el cuerpo y sacan además canas y envejecimiento.

La virtud de una mujer es ser bella, y la gracia y la coquetería es un don nato que dios da en vuelto en femineidad y el chanel no. 5 el truco que los vuelve locos, Una mujer debe y tiene que ser bella a toda costa y no es banalidad sino cuestión de sexo la mujer que se descuida y deja que el pelo séle pinte de gris, aquella que se levanta amarillenta de tanto dormir, fumar e ingerir café o te que irita el estomago solo esta sembrando sin remedio la tumba de la fealdad, el dicho dice que no hay mujeres feas y debemos hacer honor a ello el hombre por su parte debe de tener las tres —FF,F," Feo, Fuerte, y Formal, de verdad no hay mujeres feas sino mal arregladas.

Los años pueden pasar y dejar estragos duros y amargos en la piel, pero eso no quita el que nos distingamos en cada etapa por estar siempre arregladas no para el hombre que nos ama, ni para los hijos, es un placer estar a gusto con uno mismo la vida es difícil y no hay porque hacerla peor, hay que procurar dar a los demás siempre lo mejor de uno y eso comienza con el arreglo personal de por vida y eso quiere decir mientras que tienes vida, hoy cuando aparentemente debo de ser infeliz porque tengo todos los años soy feliz por haberlos vivido todos siempre al máximo disfrutando cada día como el mejor de todos los días.

Yo soy muy feliz aquí en el Asilo me conocen como —ELENA LA MAS BELLAS DE TODAS” me gusta que me llamen así , a mis compañeras del asilo trato siempre de infundirles que se cuiden, yo aquí me encargo de pintarles su cabello, sus uñas, sus pies me gusta cortarles sus cabellos y aconsejarles que se deben de poner para lucir siempre bonitas.

Mis maridos todos murieron, 3 al hilo, y todos me dejaron buen dinero, por tal me gusta compartirlo con mis compañeros, debes en cuando voy de compras y les regalo ropita de muy buena calidad a mis compañeras y amigas, no hay nada mas gratificante para mi escuchar un gracias, Elenita que dios te socorra y te de mas no cabe duda que Dios te dio belleza por dentro y por fuera, esa es mi mayor felicidad., cuando mis compañeritas, me miran con sus ojitos de ternura.

Se que la muerte me ronda, pero pido que me lleve bella no importa que los gusanos me coman, pero de menos van a degustar algo bueno. No es cierto dice, riendo que sea lo que el mi santísimo quiera, No cabe duda que Elenita tiene mucho que decir a los jóvenes pero también es un ejemplo de vida ella no se lamenta ni esta llena de ira contra nadie, jura que no tiene enemigos y si muchos pero muchos amigos, ama la vida y nunca se reprocha, ni reprocha nada a nadie, al contrario se la vive agradeciendo la oportunidad diaria de existir.

Algo que dice a mis 98 años, todos juran que tengo 70, por mi vitalidad, capacidad de retentiva, porque aun ando derecha y porque no parezco un lienzo de arrugas, debo decir que mi belleza es natural, me cuidado siempre y jamás he recurrido a la cirugía . —Esosi se me hace de locos y para locos. —

NADIE SUELE SER TAN VIEJO O TAN JOVEN

*Ayer pude ser testigo, de una anciana que radiaba
Alegría y vida, tiene 80 años, goza de salud, y además
Lo más lindo en ella es, ese deseo de vivir y de amar
Todo lo que le rodea, con un cutis aterciopelado, pese
A las arrugas normales su rostro angelical, y lleno de
Dulzura te invitan a reflexionar de tu proceder ante la
Vida, y tus actuaciones, pues ella te enseña amar el
Día el sol, el aire, y todo el medio ambiente que a
Su paso encuentra, a mi me da la sensación de paz,
De luz, De tranquilidad.*

*Pero tristemente conozco a Arturo de aproximados escasos
20 años, pareciera que por su edad te invitara, a estar feliz
Y estando con él, pues me temo decepcionarte, el es un
Chico introvertido, poco comunicativo siempre que expresa
una palabra es para quejarse del sol, del viento, del agua
De la gente de los profesores de sus amigos, de sus
parientes siempre criticando y viéndole el lado negativo a la
vida.*

*Creo que a veces nos ponemos una verdadera trampa
nosotros mismos vamos aceptando lo que el otro te dice, y
no lo que creemos nosotros mismos, ,somos hombres en
tiempos perfectos en ideales contruidos con esperanzas y
sueños, se que la vejez no cierra el último capítulo de la vida
por el contrario abre otro sendero con nfinidad de Posibilidades
para ser feliz.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

4.4 ESTANDO DIOS, EN NUESTRO CORAZÓN , PUEDE RECOGERNOS EN CUALQUIER MOMENTO

LOS ANCIANOS, ADULTOS MAYORES, BUSCAN A DIOS PARA CONSOLARSE DE SUS HIJOS INGRATOS.

PESADILLA

Lleno de horror, he limpiado lo poco que dejaron mis hijos, a la muerte de su madre saquearon como buitres sus joyas, sus ropas, los muebles, los blancos, dejando casi en ruinas el hogar que un día fue de todos, y que hoy solo es sin remedio cenizas.

Parecían fieras arrebatándose el todo por el todo, a ninguno le importo mi dolor y mi desesperación por haber perdido a la compañera de toda mi vida.

Ahí justo en el funeral, Ana y Patricia peleaban ya por las joyas y pieles de su madre, Alonso ya casi estaba seguro que el se quedaría con el auto, y yo ahí con mi familia y tan solo. La sangre se me hacia hielo, y el corazón pedazos pues con la muerte de su madre me di cuenta con tristeza la clase de hijos que tenía.

Para que vivir mas, si sabia lo que me esperaba al lado de ellos, en silencio eleve una plegaria pidiendo a Dios me dejara ir con ella, pues nada tenia que hacer ni por quien vivir.

Pesadilla de terror, pues quisiera cerrar los ojos, y olvidar la furia de sus caras y la avaricia en sus ojos, quisiera quedarme ciego, mudo, sordo, para no acordarme del dolor de saber que mis hijos nunca nos amaron y solo ambicionaban nuestra muerte para llenarse las bolsas de dinero... y ahora me lamento, por que hasta ahora se que no supimos ser buenos padres y creamos cuervos, por ello mi dolor es doble.

Laura Elisa Alarcón Aburto.

PSICOSINDROME DEL ANCIANO RELIGIOSO.

*“Nunca me casé,
Porque los Hombres no, no, fuchi; yo soy
De Dios, cuidé a mis padres hasta que
Murieron, no tuve tiempo de pensar en los hombres”.*

No sabemos porque, pero en realidad, todos los hombres y mujeres cuando llegamos a una edad senil, tenemos la necesidad, de recuperar la fe perdida, se sabe de antemano que cuando un es viejo, se cree falsamente que la vida esta por terminar, y parece mentira pero hacemos una introspección en nuestra vida, valuando todo lo bueno, lo malo que hemos hecho, y como que es el preámbulo para pensar y meditar si existe otra vida, En el más allá queremos recapitular y pedir quizás perdón anticipado a dios por nuestras obras hechas sin trascendencia, por aquellas veces que pudimos ayudar y no lo hicimos, por aquellos momentos de falsedad, vanidad, que entorpecieron nuestros sentidos y actuamos mal.

En esta etapa expiamos nuestros pecados por anticipado, y después de ellos solo esperamos que dios nos perdone y afín de cuentas nos lleve de la mano al anciano cielo. Como dice Alejandro Cuevas Sosa, en su libro titulado —¿Qué hago con mis abuelos?. Conflictos de la familia con el anciano, de Editorial Pax México, Este asegura que en la vejez el miedo a la soledad, a las enfermedades al desamparo, hace que el anciano se vuelque en amar mas que nunca al Dios todo poderoso y empiezan a buscar santos donde no los hay como lo hacen los ancianos que narraremos su historia de viada.

Ahora narraremos la vida de una anciana que vive en el asilo, y que toda su vida, la dedicó a cuidar a sus padres, —by acudí a misa a las ocho de la mañana, me acompañó Manuela La enfermera, le pedí al señor que me aliviara ya de este mal que me aqueja desde que estaba en el otro lugar otro asilo, no sé por qué me castigó así, si yo cumplo con sus mandamientos, pago mis misas para las almas de mis muertitos: no soy tan cochinita, sin embargo ese maldito policia que usaba nuestros baños y que la hacía de velador. Es el que me pego esta enfermedad que dicen que incurable.

Quisiera que usted, santo doctor, me dé permiso para ir a buscar agua bendita con el padre José, a su iglesia, que no está muy lejos de aquí: si usted quiere que me acompañe alguna de las muchachas trabajadoras sociales, se lo voy a agradecer eternamente; es muy milagrosa esa agua. Ya ve usted cómo con la pura esencia que le di a Carmen le curó su cáncer”. Estas son las palabras con que Ofelia, de 80 años de edad, recibe al médico al llegar al asilo, manifestando así su acendrado apego a la fe religiosa, pero también su desprecio hacia algunos hombres y la santificación que hace de ciertas figuras de autoridad. Ella es una mujer solitaria, y es despectiva con sus compañeros.

Escuchamos comentarios semejantes de otros pacientes.—Lupe, de 79 años de edad, dice: ¿Qué quiere saber de mi vida?, yo solo quiero que me dejen aquí en paz con mis santitos. Ya ve como me tratan todos por eso quiero que me cambien de asilo.—Ella también muestra desprecio hacia quienes la rodean, sin que logre ocultar su deseo de llamar la atención. Lourdes, de 75 años de edad, comenta: —ya ve, doctor , cómo José me ganó mi lugar, a mi nadie me quiere, si yo no molesto a nadie, no sé porqué me hacen a mí esas cosas; anoche después de la merienda, Carmen no me dejaba ver la televisión , yo antes ayude a Estela La cocinera a levantar la mesa; pero si me vuelven a hacer algo me voy a defender, por eso se lo digo a usted con todo respeto. Hoy, después de que recé el rosario me acordé, de mi mamá cuando ella ingresó al hospital psiquiátrico , lloré mucho y le pedí mucho a Dios para que no le faltara nada, que mi papá nos dejó por otra mujer; pero la verdad es que si lo hizo sólo Dios sabe porqué. Recordar es vivir, pero cuando son cosas agradables, en mi caso sólo son sufrimientos”

Opiniones similares nos expresó José, de 81 años de edad: —Cuando vivía mi hermana me acordaba más de Dios, ya que con ella rezaba diariamente el rosario y no permitíamos que nadie nos molestara; Tuvimos que vivir juntos y solos porque fuimos huérfanos desde pequeños;; los dos fuimos solteros ya que no necesitábamos de los demás, nos bastábamos por sí mismos. Cuando ingresamos al asilo, todos nos atacaban y temíamos que nos envenenan, estábamos muy angustiados y con mucho miedo; pero con entrega y ayuda de Dios nos libramos del mal. Cuando ella murió, temí no poderlo soportar, pero Dios me ayudó a superarme y hasta comencé a llevarme mejor con mis compañeros, el doctor habló conmigo y me aconsejó mucho, ya que yo creía, al principio, que a mi hermana la habían envenenando, pero él me hizo ver que le falló su corazón.”

Otro caso es el de María de Jesús, de 78 años de edad, quien cierto día se acerca al médico y le comenta: —Doctor, ¿cómo se quita lo libidinoso? _ refiriéndose a Miguel, otro compañero y quien frecuentemente se le acerca y trata de tocarla_, yo creo que rezando ¿verdad? Le voy a contar algo San Rafael porque, como usted sabe, es el patrón de los médicos y de las enfermeras, y Rafael significa medicina de Dios. Hace 5 milagros, fíjese bien: primero, libra a uno de ser impúdico; segundo lo cura de todas las enfermedades, sobre todo de la ceguera; de tercero guía a los caminantes por cualquier transporte que utilice; cuarto al que se casa le concede buen cónyuge y, quinto, le pagan si le deben. Yo siempre he regalado estampillas , medallas de San Rafael, porque él siempre me ha ayudado.

En una ocasión me curó después de rezar tres creados_, y ha sido el guía de mi vida. Si tiene usted la oportunidad, vaya a las calles de Altamirano y Pimentel en la colonia San Rafael, ahí está el templo, a la izquierda está la puerta de la librería donde le venden estampas, medallas y novenas. En el templo está su imagen hermosa y él está cargando un gran pescado, símbolo de la Sagrada Eucaristía. Con el Pescado, el Arcángel San Rafael, así dice la Biblia, alejó los espíritus impúdicos de la joven Sara, que iba a casarse; al poner el pescado sobre brazas ardientes, el humo fue el que alejó a los espíritus y utilizó la hiel del mismo pescado para curar la ceguera del suegro de la Sara, llamado Tobías.”

Con comentarios como los anteriores podemos deducir que las características más frecuentes que se encuentran en los ancianos religiosos son: la obvia, ser obcecadamente creyentes; por lo general son solteros; muestran un afán desesperado por llamar la atención y quedar bien con la autoridad; suelen ser despreciativos con sus compañeros de asilo; su inteligencia es media; son solitarios y temerosos del sexo opuesto; carecieron desde la infancia de una figura masculina; e inhibición de su sexualidad desde la infancia.

Otra de las características anciana o anciano religiosa es la deslealtad hacia los demás por la excesiva preocupación en sí mismos y por su afán de tener siempre la razón. Este es el caso de Adela, quién luego de habersele atendido de una enfermedad en forma oportuna, se mostró en apariencia agradecida, porque, posteriormente le envió una carta al director, donde acusaban al médico de no atenderla en forma adecuada. La carta textualmente dice:

CARTA (QUERIDISIMO, DIRECTOR)

Disculpe el atrevimiento que me estoy permitiendo pero es que sólo Usted puede salvarme. Fíjese que desde hace siete años cuando ingrese Al asilo, al cochino de Manuel _otro compañero_, me invitaba a que Utilizara su baño, pero nunca acepté; pero un día que estaban reparando El baño de mujeres, tuve que utilizar el de los hombres y desde entonces me pego esta cochina infección que me causa comezón es en mis Partes.

Ay, señor director, me da mucha pena decírselo, pero la comezón en Mis partes es terrible, yo se que usted es un santo, por eso me atrevo a decírselo, Yo soy una mujer muy buena que no le hace mal a nadie, pero la verdad, Es que el Dr. Víctor_ médico del asilo_, nunca me hace caso ni me ha curado; el mes pasado Me brotó más la comezón y se puso muy fea, le pedí al Dr. Víctor, que me Llevara al seguro pero no me hizo caso, me dio pastillas y me inyectaron pero yo Estoy muy mal, he bajado 20 kilos desde que estoy aquí y ahorita soy purita piel y pellejos.

Le suplicó, porque sólo usted puede hacerlo, que interceda por mí para que me –

Lleven al seguro y me den comida especial aquí, porque a mí casi todo me hace daño;

La otra doctora si me hacía caso y me daba dieta especial, además me daban mi medicamento, que tanto necesito para mi estómago tan delicado, pero el Dr. Víctor me lo quitó que Porque no lo necesito según él, pero yo conozco mi organismo y si lo necesito.

Le ruego. Que le ordene que me lo vuelva a dar y también mi arrocito cocido, por las mañanas, y té de manzanilla en las noches que tanto necesito, porque yo por lo mucho que he sufrido, soy Muy delicada. Ya ve Usted lo quiero mucho y lo respeto, porque es todo un santo.

Discúlpeme mis faltas gramaticales

Porque, aunque soy maestra de inglés, estoy muy sola y triste.

Adela tiene 77 años de edad, es soltera y huérfana de padre y madre desde los 5 años, estudió en escuelas religiosas, participa poco en las actividades del asilo, y se pasa la mayor Parte del tiempo copiando escritos

religiosos. Cuando tiene la oportunidad adula al Dr. Víctor, diciéndole: —E usted muy guapo, parece Israelita, de donde nació Jesús; es inteligente, pero a mí no me quiere por viejita, sólo quiere usted a Josefina, le concede todo”

El diagnóstico médico del padecimiento del que se quejó en su carta fue de herpes de piel, el que no sólo fue atendido sino además se le dieron explicaciones sobre el mismo. Aparentó entender su evolución y estar de acuerdo con lo que se dijo, incluso en una ocasión le comentó a Luisa, enfermera del turno de la noche; —El doctor se preocupa mucho por mí, hoy me inyectaron y me dieron muchas pastillas.”

Desde el punto de vista simbólico, podríamos suponer que lo que Adela llama — comezón crónica” en sus genitales es el resultado de la represión sexual en la que ha vivido, y la — Comezón” la obliga a verse, tocarse o acariciarse con frecuencia, lo que, de otra manera, le sería totalmente prohibido. Cuando ella en su carta le dice al Director: Me da mucha pena decírselo pero la comezón es en mis partes, yo sé que usted es un santo, por eso me atrevo a decírselo”, en realidad está expiando sentimientos de culpa, ya que al sacrificar al director es como hacer la confesión y pedir la absolución a su —ECADO” Cuando solicita ser llevada al seguro y no se le concede, por capricho narcisista envía una carta al Director, es como una venganza, y con ella manifiesta su deslealtad y resentimiento.

Otros ancianos sí vivieron la experiencia del matrimonio, como es el caso de Carmela, de 79 años de edad y ocho de asilada, quien nos comenta: —Primero hay que estar bien con Dios antes de las cosas humanas; mi padre murió en la Primera Guerra Mundial, él era aviador él nació en Francia; yo nací en Michoacán y soy mexicana antes que nada, michoacana de ascendencia francesa, y española por mi familia materna; me casé a los 16 años y tengo un hijo que viene a verme poco porque trabaja mucho, es un modelo de hijo. Yo soy muy humilde y amo a Dios, de los humildes y mansos de corazón es el reino de los cielos: me gustan los niños y a todos los hago mis amigos y: —dejad que los niños vengan a mí porque de ellos es el reino de los cielos”. Como podemos observar, el resentimiento de Carmela es menor comparado con el de las anteriores ancianas; esto quizá sea debido a que ella sí vivió la experiencia del matrimonio, lo que permitió transgredir la prohibición en lo que el acercamiento a los hombres se refiere, y por lo mismo, se brindan mayores libertades; además tiene la satisfacción de haber procreado un hijo.

Los ancianos religiosos enmascaran con la fe verdadera personalidad, recurso que les permite sobrevivir y adaptarse de una mejor manera. Su angustia existencial la canalizan por medio de la religión, ya que de no hacerlo, así, la angustia sería más intensa y su existencia todavía más difícil. La religión les permite acercarse a la figura de autoridad masculina con un

poco más de libertad, como sucede con Luisa, de 87 años de edad, y quien al encontrarse con el médico, en las escaleras del asilo, lo abraza con fuerza y le comenta: ¿Cómo se ha portado usted?, espero que bien, porque hace días lo vi raro, siempre debe de portarse bien, como Dios manda y para que yo lo siga queriendo.” No interrumpió el abrazo sino que hasta finalizó su comentario y, además, lo hizo con notoria alegría, —PURIFICANDO” su atrevimiento con la magia de una sola palabra: DIOS.

AGRESIONES

En varias ocasiones nos pusieron en el lugar de ladrones. Por falta de experiencia, de darnos cuenta, o de suficiente fortaleza no lo pudimos señalar.

Pero, ya que lo reconocimos, preguntemos ahora:

¿Ansiedad paranoide? ¿Pasamos de la 'luna de miel' de la primera reunión del encuentro, a la persecución por los aspectos propios depositados en los coordinadores del grupo, o en el mismo grupo?

Cuando hacia el final de nuestros encuentros dijeron: *"somos como de papel celofán... creo que todos"*. ¿Se sintieron observados, traspasados por la mirada de otros? ¿Sintieron que eran transparentes (como lo aclarado del papel celofán) cuando se les requería. (Grupal mente y por parte de la coordinación) confianza en adentrarse en propios aspectos?

Pero, a lo largo de las reuniones vimos que el tema de las agresiones era generalizado, por otra parte un dato de la cotidianidad, los malos tratos, la falta de educación, tal como es tradicionalmente entendida por parte de las edades menores frente a los mayores.

Y se habló de las discriminaciones (identificándose con negros, pobres, niños de la calle, mendigos, los que venden o piden en el ómnibus, ¿con cuantos más?; y de robos, pungas, estafas, asaltos, arrebatos, políticos corruptos; de falta de valores sociales; perjudicial de la TV; vértigo loco de la gran ciudad; dictadura militar...

TEMA DE VIOLENCIA Y AGRESIONES.

Recordamos la importancia de la Caja de Jubilaciones, y el rito del cobro, entonces, ¿Cuál es la *misión*?

¿Estar a las órdenes para ayudar u orientar a los clientes? O ¿la misión es el destrato a los viejos?

Por la construcción gramatical ambas opciones parecen valederas.

¿Se acusa al sistema degenerado y sostenido socialmente de poner sujetos – no viejos a atender a sujetos ; con la misión de no oírlos, desorientarlos, devolverles su no – existencia social?

¿Se acusa a los empleados de no cumplir su misión social, que es auxiliar a los viejos?

Como sea, ambas opciones son señales de violencia, y de agresión.

Temas que fueron silenciados, por medio de las repercusiones, quizás morales, En varias ocasiones, al ser requeridos sobre estos, decían que ellos no saben de esas cosas, o hablaban de la violencia en la calle o en la televisión, ¿en ellos?... ni pensarlo...

Pero, ya al final de nuestros encuentros pudimos poner el tema en palabras para manejarlo: ¿A dónde se va toda la bronca?

Esto les preguntamos, y como habitualmente ante temas conflictivos, se intentaron zafar por tangentes, ramas o máscaras. Hasta que finalmente se hicieron cargo de algunas broncas, mientras otros se mantenían en la negación incisiva: "*¿Broncas yo? No se de esas cosas...*"

Quizás no hay lugar para las broncas de los viejos.

Quizás no tienen derecho para expresarlas, y si lo hacen, se les devuelve amplificada. Quizás la experiencia los *adiestró* a enfocar la ira de otra manera, y no explotando, quizás la queja, la insistencia, el huir, de las estrategias para hacer frente a las pulsiones agresivas.

Pero, un tema asociado y frecuente, como ya mencionamos es el de la inseguridad. Como en muchas otras oportunidades, los aspectos más negativos de la sociedad y de las personas individuales son puestas fuera.

Hasta se dio el caso, de asegurar que la exigua jubilación es una seguridad, los que penden del hilo de la inseguridad son los que están trabajando ¡!.

A pesar de lo que podemos suponer, para estas personas los que viven la inseguridad económica no son los jubilados, pasivos, *mantenidos* sociales...sino los que aportan, los que aun están en actividad laboral remunerada, ya que ellos pueden perder sus ingresos, mientras que los jubilados no.

¿No es esto paradójico? ¿No es negación?

Consideremos muy brevemente el tema del predominio cultural de las imágenes y la violencia.

Una señora insistentemente machacaba al grupo con adjudicar a la TV la mayor, s responsabilidad por la violencia en los niños, y en la sociedad en general. Se aprende de la TV recursos malignos, métodos, se toman ideas y planes perversos. Y finalmente es cierto, la televisión, tiene la facilidad de mover a las masas,

puede educar, o mal educar a las personas, enseñar, o provocar dudas y malas decisiones en el cerebro de las personas, estamos convencidos que los medios masivos de comunicación tienen la carga de la prueba, pues ellos pueden mover situaciones.

Se promocionan juguetes bélicos, se juega a la guerra, y al final niños que matan.

No podemos olvidar, como no lo hicieron ellos, el reciente caso policial de las niñas de, que aprendiendo el sabio consejo de su telenovela infantil argentina predilecta intentaron envenenar a su maestra y al no poder, al menos perjudicar a cualquier otra persona, con tal de lograr vacaciones.

Pero, ¡qué maravillosa contradicción!

El día en el que algunos trajeron objetos que los unieran a momentos o personas significativas del pasado, esta misma señora no tuvo mejor elección que traer las fotos de cuando con un compañero de trabajo participó del 'Castillo de la Suerte', de canal 12... fue maravilloso recordar que ganó un premio, y que esta participación unió a su familia, y ella fue muy dichosa.

Por un lado la queja incesante ante el contenido explosivo y nocivo de la TV, para luego, como sin quererlo, pretender que el punto 'culminante' que se puede socializar en su vida, es, precisamente, la incursión por el imperio de la imagen animada y retransmitida.

Entonces, ¿qué relación ambivalente mantiene con la TV? Pues, mucha la televisión va de la mano, en el aprendizaje de las generaciones.

¿Es la TV un verdadero espacio transaccional para muchas personas, en especial para los que no tienen obligaciones contraídas socialmente con lo real?

Y un tema ya considerado, pero que se encuadra en la violencia tácita y simbólica que sufren los viejos:

Las familias y las personas cercanas que tienden a anular a los viejos, recortándoles actividades posibles de hacer por los mismos. Hasta prohibiéndoles pensar. Es una anulación de la persona. Y por lo tanto ¿Hay mayor vi

Sentirse y saberse mortal

La muerte no es prerrogativa de los que envejecen.

Desde el cigoto hasta el agonizante anciano, la muerte es permanente compañera de la vida.

Pero, la estadística parece favorecer la cercanía de la muerte a la vejez.

La vivencia de lo inevitable, de la condición finita y transitoria del ser humano, la idea de ser mortal es tomada, muchas veces, de distinta forma por los viejos.

Será torpe esta afirmación, pero es necesaria, la propia muerte no puede ser vivida; esto, es no tenemos conscientemente registro de ella y tampoco huella inconsciente, al decir de Freud.

La única vivencia cierta es la de "no ser" y esto a través del conocimiento que nos da la muerte de los otros.

Los temores que desencadena están relacionados ya al mismo acto de morir, ya al después de la muerte, algunos también, quizás sublimando, apuntan al temor por los que quedan en vida.

El monto de angustia que suscita el pensar en la muerte es en ocasiones reprimido movilizando los mecanismos de defensa personales.

Sea que se considere el morir como la instancia final o como el tránsito a otra cosa, habitualmente despierta miedo, sentimiento de posible sufrimiento pero en especial de extrema soledad y desamparo. En torno al después, se agrega el miedo a lo desconocido.

Respetando la creencia de la existencia de otras vidas más allá de la muerte, o reencarnaciones, o el encuentro con la divinidad y con los seres queridos fallecidos, es útil precisar que cuando trabajamos con la idea de muerte como final, como no existencia, ubicamos el centro de interés en el vivir actual, en Este Mundo.

El reconocer en la muerte algo inherente a la vida deviene en valorizar el tiempo de vivir.

Las actitudes frente a la idea de la muerte han ido variando a través del tiempo y de las distintas sociedades y culturas, como ejemplo vemos como el despliegue de la cultura posmodernista con su lógica del consumo, su desprecio por la experiencia pasada, la urgencia de vivir rápido y del tener, no soporta la muerte porque es no tener y trata de negarla o de ponerla fuera de la vista de los otros o, ante la imposibilidad (ya que la gente tiene el mal hábito de morir) maquillarla en cuidados parques de recuerdos, o en ceremonias fastuosas.

Pero también las actitudes se modifican a lo largo de la propia vida y en relación a la realidad socio - cultural de cada individuo, lo que le imprime un sello único.

Esto está dado en gran medida por la historia personal en cuanto a pérdidas vividas y forma de elaborar los duelos frente a las mismas y también por el contexto afectivo con el que cuenta el viejo, así como en sus creencias místicas o religiosas.

Encrucijada (revelación de todo)

Es una encrucijada la vida advierte Elena Islas Romero Procedente de Veracruz, pero la cual radica aquí en el Distrito Federal desde hace mas de 56 años su llegada fue a los 30 años de edad, aunque no era una pequeñita si estaba en la plenitud como mujer dice ella , algunas amigas que deje haya envidiaban mi suerte con los hombres, pues sin proponérmelo todos a cual mas de los rapaces me hacían ojitos para ir a la cama con ellos sin embargo siempre fui una mujer muy juiciosa lo mío era la docencia, así que llegue con la idea de que pronto la secretaria de Educación Pública me otorgara una plaza para trabajar sin embargo tuve la mala fortuna de tener un accidente que hizo que mi vida diera un giro de trescientos sesenta grados, una tarde al salir de uno de esos tantos exámenes que hace la SEP, salí con un hambre atroz por tal motivo cruce la calle sin percatarme de la velocidad tremenda en la que venia un automóvil y fui arrollada brutalmente el resultado fue terrible desviación de la columna vertebral , disminución de centímetro y medio de mi pie izquierdo, desviación de tabique nasal. Queriendo o no la vida me hizo una mala jugada, con la cual no contaba, olvide decir que aquí en el Distrito Federal no tenía familiares ni amigos en mi natal Veracruz tampoco pues soy huérfana de padre y madre, Doña Raquel me adopto como si fuera su hija, pero cuando nació la suya propia cambio mucho conmigo y me obligo a ser casi su sirvienta, yo le estaba muy agradecida pues por ella no acudí a uno de esos orfanatos y mal que bien siempre me dio vestido, comida, y estudios, lo cual para mi es demasiado se me hacia una ingratitud dejarla en su enfermedad, ella tenía Diabetes Mellitas, y cada vez mas la enfermedad la consumía yo no se pero un día le dejo de funcionar el páncreas y murió irremediamente es por eso que ahora estoy aquí tratan dando de salir adelante pero parece que siempre tengo que sufrir . No obstante cuando salí del hospital coja, triste sin trabajo y muy desilusionada, me entere en el apartamento que rentaba en las calles de Monterrey no 78 col. Roma, que me aceptaban en una escuela cercana del rumbo, acudí en muy malas condiciones de salud pero la gente tal parecía que se condolió de mi desgracia y me dieron permiso de faltar 5 días m{as las vacaciones del periodo de Diciembre, mi convalecencia fue plena pues la alegría de saber que tenia trabajo me hizo reponerme rápido, las clases iniciaron y mi vida tomo un rumbo muy lindo, mi belleza física había cambiado mucho tanto que pienso que me volví muy fea pues aunque tenia un rostro bello y joven siempre pensé que nadie se fijaría en mi, ha he de decir que siempre le he dado gracias a Dios por las cosas buenas y malas que me pasan, siempre pido por mi prójimo pero sobre todo por los niños que amo tanto, Don Eladio el tendero siempre me miro con buenos ojos era muy amable y siempre procuraba que no me faltara nada de despensa en casa, es un Ángel.

**DORMIR EN EL SILENCIO DE LA MUERTE
DIOS NOS ARRUYA.**

*Acógenos en tu seno Dios Misericordioso, sabemos
Que es el último camino que tiene la vida,
Danos la luz para seguir tu camino, y no nos perdamos de la dicha
De llegar a ti.*

*Hemos pedido tanto por el perdón de nuestros pecados,
Hemos llevado acabo todos tus mandamientos, que siendo
Aun incapaces de merecer tu cielo, te pedimos piedad para
Que no nos quites el placer de seguir alabándote.*

*Aléjanos en la desdicha en que viven nuestros hermanos,
Regálame la muerte, para alabarte por toda la eternidad.*

Laura Elisa Alarcón Aburto

4.5 EL VIEJO NUNCA DEBE MORIR DE RODILLAS.

ADULTOS MAYORES, ESTAN SIENDO EMPLEADOS NUEVAMENTE: LA MEJOR ALTERNATIVA PARA ENCONTRAR UN SENTIDO A LA VIDA.

VOLAR, VOLAR, VOLAR Y VOLVER A SER TÚ

*Ahí va, nuevamente el águila, que retoma de su vuelo, parece nueva, gorrión jilguero
o canario, algo le Infundió, el deseo de volar, volar, volar.*

*Alguien la había herido, y casi muerta se arrastraba buscando
Abrigo, ni el faisán, ni la golondrina, ni la paloma quisieron
Brindarle ayuda, y arrastrándose, llevo al nido, y al tiempo
Curo sus heridas físicas, más las que dejaron sus supuestas
Amigas, no cerraron nunca, en su lugar odio, resentimiento, tristeza
Dolor, estas dos últimas, las llevo cargado, y aquí esta el,
Águila que ahora Lloro su desventura.*

*Mas ahora que las fuerzas menguan, y el aliento es tibio y cansado
Y frágil, añora las amigas del pasado para no morir de soledad
Y de abandono.*

*Más cuando parecía, que ya no había remedio, alguien la miro
Con apreciación, y le dijo, vamos a miga tu aun puedas volar alto,
Esas palabras inyectaron juventud a sus alas, y aun esa águila*

*Vuela, vuela, cerca de De las estrellas, pero aun su casa no
Es el cielo.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

Como dice Alejandro Cuevas Sosa, en su libro titulado —¿Qué hago con mis abuelos? Conflictos de la familia con el anciano, de Editorial Pax México, Este asegura que en la vejez, se acumulan todos los complejos, y a veces es tan terrible el estado de depresión que los ancianos no se sienten capaces de hacer nada, su valor como seres humanos queda devaluado de tal forma que cualquier mueble, cualquier cosa vale mas que ellos.

Como hacer que en la edad de la senectud, se tomen las medidas necesarias, para que llegar a esta etapa, no sea una vergüenza, sino un logro, maravilloso de vida, Cuan grande debe ser el valor y que grande debe ser la autoestima, para considerar que esos años son mejores que muchos vividos en la juventud, y como no hacerlo si hemos comprobado en nosotros mismos el milagro del proceso biológico, somos pruebas vivientes de todo lo que nace, crece, se reproduce y muere quizás sea un patón de medida esta etapa, para prevenir problemas que vengan en el futuro, esa probabilidad que es desafiar al futuro, y ponernos en los zapatos de nuestros actuales viejitos, es una forma de empezar a sentir empatía verdadera por esos cambios que todos unos antes, otros después pero seguramente todos llegaremos a esta etapa.

Nunca se es demasiado viejo, para aprender amar a la vida, porque creer que con la ancianidad se termina lo mejor de la vida, podemos seguir amando a nuestros seres queridos, vivir con ellos y con su compañía, si aprendemos a no ser cargas para nuestros hijos, si empezamos a cuidarnos con nuestros médicos adecuados cada falla, cada anomalía normal que surge por la misma enfermedad que da el tener años.

Si cuidamos, de nuestra salud, si luchamos por no ser completamente dependientes de nuestros hijos, ser agradables, y no utilizar el despotismo como instrumento de vida, lograremos cuando aún los años nos hagan depender totalment4e de nuestros hijos, parientes, médicos de los asilos, lograremos ser gratos, y la gente con gusto lograra ayudarnos desmedidamente, desinteresadamente y con cariño, que es el precio que los viejos piden ganar cuando los años, empiezan avanzar buscando como única salida la muerte tan añorada.

Para ilustrar este punto comenzare, por hablar, acerca de Aurora, anciana de aproximadamente 87 y 89 años de edad, de edad pequeña, aproximadamente de 46 Kg. de peso, de cabello cano casi siempre envaselinado y peinado para atrás, siempre usa mandil, y casi ya no tiene dientes, vive en una zona peligrosa de la ciudad de México Tomatlán 98. Col Morelos col. penitenciaria, dicen sus dos hijos, hija e hijo, que

siempre fue muy enérgica en su trato para con ellos, sin embargo dice que algo de lo cual ella esta muy orgullosa es que siendo muy pero muy humilde, saco a sus 2 hijos adelante, viviendo siempre en colonias como estas, logro hacer de sus hijos hombres de provecho, responsables, trabajadores, honrados, y buenos hijos como ella los llama, su entorno cuenta fue muy difícil, siempre trabajo parece que desde los 8 años recuerda ya trabajaba, actualmente ella es pensionada, y vive solamente con un hijo de 42 años soltero, se a dedicado a cuidar de el, hacerle de comer, lavar, hacer el pequeño quehacer de la casa, cuida a una perrita pequeña, va al mercado ala tienda, fuma, cigarros faros, y debes en cuando le gusta echarse su cervecita, es una mujer que habla con muchos dichos, y es muy simpática al hablar, es una mujer que aún a sus años le gusta platicar con los vecinos, es conocida y querida entre ellos, ella piensa que mientras tenga vida, y Dios le ayude, a moverse, y a tener fuerzas va a seguir haciendo cosas para sentirse útil, dice que a ella le gusta ganarse el pan que se lleva a la boca, y el día que ya no pueda valerse por sí misma prefiere que dios la recoja. No quiere depender de ningún hijo, pero sobre todo no quiere ser una carga y menos un estorbo, ella menciona que si algún día su hijo llega a casarse, y si no se llega a llevar con su nuera, dice que ella viene ahorrando para pagarse un asilo.

No se en que radica, pero la gente que tiene menos recursos materiales, es gente más activa, que la gente que tiene mejor condición espiritual de seguir viviendo y no se anda lamentando por la muerte, pues esta en su medio es proceso social normal, la diferencia es que en la pobreza, el sentirse útil es un estimulo de vida, y el que más tiene, se vuelve más dependiente y se hace más mañoso.

Aurorita, asegura que parte del buen vivir, es ayudar a la gente, ayudar a los hijos porque siente que ellos son su obligación pues haberlos traído al mundo es un compromiso y un deber moral ayudarlos siempre que se pueda, ella también tiene a sus años Madre, aunque parezca casi increíble, y lo maravilloso, es que aurorita va haberla, y le presta toda clase de ayuda dentro de sus posibilidades, en realidad, esta mujer dice que no le dio la vida, fue su madrastra pero dice que la recuerda con mucho amor, porque fue muy buena, al verlas juntas yo creo que dan ganas de llorar, no se si porque es hermoso llegar a esta edad en esas condiciones, y además ver juntas 2 generaciones que se puedan ver, y que se sigan amando, cuidando, queriendo con el mismo cariño y respeto de siempre.

La lección de vida que da aurorita, es que el trabajo, hace que la gente se sienta útil, el sentirse útil hace sentirse a uno mismo que tus queridos aún te necesitan y a veces ese es el motor que uno requiere para seguir moviendo al corazón.

Uno de sus hijos, que vive con ella comenta que va al mercado, va de compras, va alas tortillas va ala tienda sola, cuando uno la mira con ese

caminar despacito, lento, piensa uno que es infrahumano que esta mujer lo haga, sin embargo cuando uno habla con ella uno se da cuenta que ella, es la que diariamente lucha con los ataques típicos de la vejez y el tiempo, pero que su fuerza de voluntad, el deseo de vivir y el amor por sus hijos le dan las fuerzas suficientes para seguir viviendo.

El viejo nunca debe de morir arrodillado, como pidiendo a la sociedad ser aceptado, o pidiendo suplicando, no ser victimas y burla, de los jóvenes, no ser el punto débil donde los hijos toman de partida para gritar sus defectos, o reclamar sus fobias.

El viejo es el símbolo de grandeza, que nuestros antepasados, veneraban como algo precioso y divino, como ejemplo de virtud y de experiencia.

Por ello inclinar con vergüenza la cabeza, por haber dejado de figurar en el aviso oportuno, por tener el paso cansado, y la piel arrugada, no les hace ser candidatos de pena y llantos, si no de gloria y reconocimiento.

Evaluación del Maltrato del Adulto Mayor.

Se realizo una Evaluación del Maltrato del Adulto Mayor en relación al abuso físico, psíquico, sexual, económico, a la negligencia tanto activa como pasiva, en la Unidad Geriátrica "Carlos Fragachán".

La investigación se efectuó aplicando un diseño no experimental de tipo Evaluativo, y Aplicado. Se basó en la observación vivencial y documental del Adulto mayor recluido en la Unidad Geriátrica, para el estudio se analizaron 67 muestras de Adultos Mayores.

(Residentes) que fueron seleccionados intencional y accidentalmente a quienes se le aplicó un Modelo de Encuesta y se le practicó la Historia Clínica Geriátrica cuyos resultados mostraron definitivamente los signos de alerta, las características del cuidador, las víctimas y el entorno, además de ofrecer la opinión del autor a la luz de las dificultades legislativas y prácticas en que nos desenvolvemos, marcando un precedente que ayudará a diseñar a las autoridades pertinentes un programa integral que forme a los cuidadores presentes y futuros en fortalecimiento del derecho del adulto mayor y de su poder como integrador del núcleo de la sociedad.

El maltrato al Adulto Mayor se remonta a las últimas décadas de este siglo, empezándose a considerar como un problema social, ha finales de las mismas. Así mismo, en esta época, se comienza a tomar conciencia de esta realidad, pues se observa que los familiares y cuidadores de estos adultos, intentan ocultar los malos tratos.

Algunos profesionales de la salud, consideran las declaraciones del adulto mayor producto de la edad, aunado a la escasa infraestructura y disposición de los medios para atender de forma adecuada las necesidades de los ancianos, así como un incremento acentuado de la población mayor de 65 años. (Arias, F. 1999).

Esta investigación tuvo el objetivo de :satisfacer una necesidad de conocimientos en lo que respecta al Maltrato en la región, conociéndose así los diferentes tipos de trato y otras situaciones que se ven forzados a padecer los Adultos Mayores.

Con la Evaluación se pretendió lo siguiente:

OBJETIVO GENERAL

Evaluar el Maltrato del Adulto Mayor en la Unidad Geriátrica "Carlos Fragachán", Ciudad Bolívar. Octubre – Diciembre 2000.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Clasificar el grupo etéreo, según edad y sexo en la población anciana recluida en la Unidad Geriátrica.
- Determinar la frecuencia y porcentaje de Maltrato en la muestra estudiada.
- Conocer las condiciones humanas del Adulto mayor en la Unidad Geriátrica.
- Conocer la existencia de Abuso físico: lesiones corporales, desgarros, fracturas, traumatismos de tejidos blandos, quemaduras y contusiones.
- Determinar la Prevalencia con que se presenta Depresión en la población anciana. .
- Señalar si existe ó no Abuso Económico en la población anciana
- Identificar la existencia de Negligencia Activa en los ancianos.
- Observar la Negligencia Pasiva y el descuido personal.
- Determinar indicadores de negligencia pasiva y activa.

BASES TEORICAS. CONCEPTOS

"El Maltrato del anciano es una conducta destructiva que está dirigida a una persona mayor, ocurre en el contexto de una relación que denota confianza y reviste suficiente intensidad y /o frecuencia como para producir efectos nocivos de carácter físico, psicológico, social y /o financiero de innecesario sufrimiento, lesión,

dolor, pérdida y /o violación de los derechos humanos y disminución en la calidad de vida para la persona mayor". (Hudson, F. 1991).

El adulto mayor, como ahora se dice, toda vez que las palabras insultativas, como viejo, anciano decrepito, senescente, son causales de consideración para causar, maltrato psicológico.

FORMAS DE ABUSOS O MALTRATOS Y ABUSO FISICO.

Es cuando se causan lesiones corporales y pueden manifestarse por desgarrs, fracturas, traumatismo de tejido blando, quemaduras o contusiones.

ABUSO PSIQUICO.

Es la imposición de la angustia, el pánico y el dolor a través de actos verbales. (T

ABUSO SEXUAL.

Es el acto que no ha contado con el consentimiento expreso del afectado, siendo los hijos, esposos, amigos, empleados, otros parientes y extraños los abusadores; de difícil denuncia y con el agravante de que el ilícito sea cometido de forma continuada.

ABUSO ECONOMICO.

"dejarles sin dinero, utilizar sin autorización sus bienes, ocultárselos o apropiárselos".

NEGLIGENCIA PASIVA.

También llamada negligencia personal consiste en el descuido del bienestar propio y el ambiente de la casa.

NEGLIGENCIA ACTIVA.

Es el descuido malicioso de las necesidades de un paciente de edad avanzada por la persona que lo cuida, sea por represalia, falta de interés o incentivos económicos. Se incluye en esta definición una nutrición inadecuada y uso erróneo de medicamentos, como sedación excesiva con tranquilizantes.

O bien el descuido, de dar a sus horas sus medicamentos, o cambiar los medicamentos a su libre albedrío, sin tomar la opinión de un tercero.

MARCO LEGAL

No existe en realidad un marco legal que sustenta los aspectos referidos al maltrato en el adulto mayor en Venezuela. Actualmente, el Instituto Nacional de Geriátría y Gerontología (I. N .A. G. E. R,) a través de la Consultoría Jurídica, elaboró un Proyecto de ley de Protección al Adulto Mayor, el cuál fue entregado a la Asamblea Nacional Constituyente, y ésta estudia y revisa su contenido para su aprobación y ejecución correspondiente.

En la situación que tengamos delante un caso de maltrato evidente, nuestra conducta debe dirigirse en primer lugar, a la protección del anciano, siendo nuestro interés mas allá de sancionar a culpables, poner en marcha la correspondiente investigación social, y rescatar al anciano utilizando todos los recursos de que disponemos, y que dispone la comunidad, esté el viejo incapacitado o no.

MATERIALES Y METODOS

El presente estudio se desarrollo como una investigación no experimental de tipo evaluativo y aplicado, se utilizó una muestra de 67 Adultos Mayores recluidos en la Unidad Geriátrica, cuya población es de 67 ancianos.

La Encuesta a aplicar consta de preguntas del tipo cerrada sin argumentos, con el tipo de respuesta si /no. Además se realizó la Historia Clínica Geriátrica. (Evaluación clínica multidimensional) Una vez aplicado el instrumento a la población muestral, y culminado la historia clínica, se procedió a la tabulación de los datos para el análisis de las mediciones obtenidas, seguidamente se analizaron los datos obtenidos considerando el orden de las preguntas del instrumento.

LA VIDA ES TODO UN PRIVILEGIO

Cuando se ama la vida, no se niega, ni se desprecia, Ni un solo momento, cada día se vive como el ultimo.

Ser viejo no es tan malo, porque pocos llegan, y algunos Llegando se nos van pronto, tu que tienes la dicha de vivir, con salud, con armonía en familia, es grandioso y para los Familiares una bendición.

La virtud de vivir un día más es maravilloso, pues nadie puede, Comprar experiencia, ni años hermosos, son las cosas imposibles que no se compran con dinero, ni se dan, ni se rifan, se ganan.

*No es malo envejecer, con la frente en alto, lo malo es morir
De rodillas, y derrotado creyendo que la vida ya no tiene sentido.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

CONCLUSION GENERAL POR CAPITULO

El hombre, y la mujer viven distinta esta etapa de la vida, pues mientras el hombre trata de ser el superman, las mujeres, luchan incansablemente, por que no se arrugue la piel, los senos no se caigan, y el abdomen no este tan abultado, y que decir de la menopausia, que causa en la salud, estragos difícil de controlar, si no se atienden con un buen ginecólogo, el resultado serán, mujeres malhumoradas, las llamadas "Amargadas".

Hombres y mujeres se niegan a dejar de sentir afecto, sin embargo la sociedad te limita, y te hace sentirte ridículo si te ven de la mano de tu pareja, hay momentos oscuros, que no tienen luz, mil lágrimas, que hay que aceptar con resignación, la vida no es eterna y cumple con su fin, nacer crecer, reproducirse y morir. Sin embargo no todo es gris, si uno se prepara, tanto mental como físicamente, para vivir con plenitud esta etapa, necesitamos ahorrar para no depender de nadie, tener nuestra casita, para no andar causando molestias hacernos de nuestra pensión para vivir lo mejor posible, y si la enfermedad nos atrapa, tener el dinero suficiente para que nos cuide un tercero y no nuestros hijos, para no causar problemas, con yernos y nueras, como dicen por ahí "de la familia y el sol entre más lejos mejor",

CONCLUSION FINAL (Capítulo IV)

A lo largo de la elaboración de este Reportaje, basado en las lecciones del autor del libro el reportaje de Julio Del Rio Reynaga, que habla que en el futuro, la historia catalogara al siglo XX, como la centuria del auge de la información; gracias a sofisticados sistemas de transmisión vía satélite, las noticias se difunden por televisión radio y prensa en el momento en que estas ocurren. Es la época de la información al instante. Sin embargo, en muchas ocasiones este tipo de periodismo no explora con profundidad las causas del fenómeno de que se ocupa.

El periodismo interpretativo, o reportaje, encuentra su origen y precedente en la noticia, pero va mas allá: analiza todos los factores que intervienen en el tema de interés y recurre a otras vertientes tales como la entrevista, la crónica, y la encuesta. Esto le permite examinar el pasado y, hasta cierto grado, pronosticar el devenir de los acontecimientos. Es por ello que se ha convertido en él género por excelencia de la modernidad

En el método de reportaje habla de fases específicas para obtener un buen trabajo, la primera fase: es el recopilado de información, que consiste nociones generales del reportaje, la segunda fase: recopilación de datos, consistente en la investigación documental y la investigación de campo (es decir acudir al lugar de los hechos). La tercera fase. Recopilación, clasificación y ordenamientos de datos, estadísticas, y clasificación de datos

cuarta fase: conclusiones, síntesis del trabajo. La quinta fase: Es la redacción, la estructura, el estilo, el lenguaje, La revisión del trabajo en general, la evaluación del reportaje, revisar la bibliografía básica y complementaria.

siendo una gran observadora, de esencias vitales, conservando una actitud serena y sin subjetivismo, el constante esfuerzo por ordenar lógicamente nuestras ideas y redactarlas con fidelidad, son las claves, para intentar ser un buen reportero y al cual sin afán de ego quisiera llegar a hacerlo, hacer bien las cosas con orden, dedicación, esmero puedes vencer cualquier dificultad que se presente para la elaboración de tu Reportaje, estoy convencida ampliamente, que el Reportero tiene que caminar a veces por espinas, y otras en hojuelas para cubrir la noticia, lidiar con la inclemencia del tiempo, con la crueldad de la gente, y los obstáculos naturales que se presentan al querer recabar información, pero cuando estas convencido de lo que deseas la recompensa es el éxito. Y no hay barreras que no puedas saltar.

Finalmente quiero decir, que mi reportaje, me trajo grandes logros personales y profesionales, pues pude acudir al lugar de los hechos, y tomar vivencias de muchos adultos mayores, entrevistarlos y conocer de sus vidas, siendo estas personas que claman a la sociedad justicia, amor, paciencia, para ser vistos simplemente como seres humanos, y no como extraterrestres.

Yo soy portadora de muchas personas que confían en que este trabajo, no sea el que descubra el hilo negro de la injusticia, pero que si que sea una luz, un comienzo, un paso, para rescatar a una parte de la sociedad que vive olvidada.

CAPITULO V

ENVEJECER DIGNAMENTE, EL CODIGO HUMANO QUE TODOS DEBEMOS SEGUIR.

ABUSOS TERRIBLES PARA NUESTROS ADULTOS MAYORES, QUE VAN DESDE, ABUSOS FISICOS, MORALES VERBALES, E INEVITABLEMENTE LA MUERTE.

LA DIGNIDAD ANTES QUE TODO

*Acaso soy digno de tu lastima, porque me vez cansado,
Encorvado e indefenso, soy más hombre que muchos,
Pero mas respetuoso que nadie, quizás, me lamente por no
Ser joven, y perversamente valiente, empujar a un viejo no
Es cuestión de honor, y si un acto de cobardía perene.*

Me levante como pude ante esa multitud que solo miraba,

SIN VIOLENCIA!



*Y reían, algunos amigos de aquel joven gozaban de aquel
Momento que ami me torturaba, quise corresponder la agresión
Pero mis piernas no soportaban ni mi cuerpo, risas, burlas, humillación
Que seres tan crueles y tan perversos.
Pero pensé que este acto de hoy, se repetirá cuando ellos sean viejos y ese
Será su peor castigo*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

LA VEJEZ EN PERSPECTIVA.

En el libro ¿Qué hago con mis abuelos? (En los conflictos de la familia con el anciano habla de que):

Durante una conversación con una mujer a punto de cumplir 100 años de edad, se le pregunto que había hecho de su vida en general. Ella respondió sin pensar mucho —“DAVIA NO LO PUEDO DECIR” —“SIENTO QUE AUN ME QUE DA MUCHA VIDA POR DELANTE”.

Unos cuantos días antes, una joven psicóloga que habla en su libro” la tercera edad —.de la Dra. María Eloisa Álvarez del real escéptica, había trabajado con nosotros como colaboradora en talleres de investigación . Para ella era muy difícil creer que la psicoterapia o asesoramiento podían hacer de nuestros ancianos seres mas realistas, así que se tomo un grupo de ancianos, como Parte del programa de trabajo se exigía que los colaboradores se presentaran personalmente con uno de los internos de nuestra institución y convivirán durante algún tiempo con ellos, La joven psicóloga regresó, con una idea renovada y menos escéptica. Pues el hombre anciano con el que le toco convivir la dejo con la boca abierta, ¡ Nunca conocí a nadie como ese hombre ¡” Me hizo sentir muy bien. ¡Qué persona¡ Siento como si me hubiera devuelto la fe y la esperanza en la gente fue algo muy conmovedor e interesante. Tanto que no dudé en pedirle, súplicarle volverlo hablar pues en realidad me faltaba conocer más a la gente me impresionó mucho por su gran capacidad de entender y de hablar del amor tan grande que le tiene a la vida, más aun el amor a su prójimo tan grande.

La pregunta es después de todo, ¿qué importancia, tan grande tiene el llegar a viejo sin que en nuestro alrededor parezca que no se ve la grandeza que esto significa, pues es claro que la sociedad a menudo se comporta como si unas personas tuvieran un menor valor intrínseco que otras. Muchos de nosotros hacemos bromas y nos mostramos inquietos respecto —al paso de años — o tratamos de esconder las señales de nuestro envejecimiento. El término —viejo” en si, se ha convertido tanto en un estigma como en una forma de clasificación.

Está virtualmente garantizado que, el prejuicio de que la vejez constituye un estado miserable y despreciable, nos envenena a lo largo de nuestra

vida. A tal grado que se cree tontamente que esta edad no tiene valor alguno, mas si creemos que la edad adulta debe de dar, por seguir viviendo en un mundo hecho para puro jóvenes, tan es así que el Estado, el Municipio, cree que debe de aportar económicamente sino que se olvide de vivir con dignidad. Necesitamos tener una visión más positiva del envejecimiento y la vejez si no queremos vivir bajo la sombra de miedo y la depresión durante muchos años como compañera inseparable para el resto de nuestras vidas.

A lo largo de nuestra existencia queremos ganarnos nuestro propio respeto, así como el de las demás personas. Queremos ser útiles. Queremos ser capaces de disfrutar de nuevos placeres, aceptar nuevos retos, ser parte del presente y del futuro, así como del pasado. Queremos desarrollar nuestra potencialidad sobreponiéndonos a las necesidades físicas y ala ansiedad y tensión excesivas.

Algunas veces parece que los ancianos tienen una participación excesiva en todos estos problemas. No obstante, a veces también disponen de mayores recursos psicológicos y casi todo procedimiento de ayuda, que se enfrenta eficazmente con las preocupaciones humanas, se aplica con éxito a los problemas de los ancianos. La psicoterapia puede ser de gran ayuda para ellos. La terapia familiar “funciona”. La poesía y la terapia basada en el arte —“FUNCIONABA”.Teniendo en cuenta la capacidad y sensibilidad del médico y el deseo de proporcionar un servicio al anciano, las terapias de muchos tipos pueden resultar benéficas. Se han hecho arreglos de residencia con el fin de que los ancianos compartan habitaciones cooperativas con personas más jóvenes para el mutuo enriquecimiento de todos. Los programas de adopción de abuelos han proporcionado satisfacciones a ambas partes.

Durante muchos siglos, en muchas partes del mundo, la persona de edad más avanzada era la encargada de transmitir la historia, los valores y la cultura. Sin esta tradición, cada generación hubiera encontrado grandes obstáculos y hubiera intentando crear su mundo nuevo. Hoy en día, a pesar de los medios modernos de comunicación, a través del tiempo y espacio, el papel de un individuo como comunicador sigue teniendo importancia. Los libros, la televisión, las películas y los computadores todos almacenan y transmiten información. Sin embargo, sólo una persona puede hacernos entender el sentido especial de una generación en particular. Una persona puede hacer presente lo pasado , ayudándonos a valorar el lugar que ocupamos como miembros del antiguo peregrinar de la vida. Puede moldear las posibilidades que tenemos para nuestra vejez. No se trata de una representación del pasado, preparado por los medios masivos de comunicación (con mensajes comerciales) directos o indirectos), sino de ser humano auténtico, cuya existencia se extiende en el pasado, al presente, y al futuro. Tal vez ésta se una de las razones por las que tantos niños jóvenes que forman nuestra sociedad buscan la compañía de

los ancianos si se les presenta la oportunidad de estar con ellos en un ambiente agradable. Los complicados niños de hoy preguntan constantemente, —¿Es real?—, al enfrentarse a un mundo de falsas apariencias y engaños sutiles. El niño que disfruta de la compañía del anciano sabe que se halla en presencia de la realidad.

Las actitudes negativas de la sociedad pueden experimentar a menudo un sentido del valor fundado sólidamente. Entre las personas de cierta edad, actualmente se encuentran muchos que han superado las adversidades más significativas, que han formado familias bajo circunstancias muy difíciles, abierto caminos, iniciado empresas, contribuido con la energía y las ideas que han ayudado a modelar el presente y el futuro. Los logros son reales, merecen su propio respecto, así como el de los demás. También constituye un motivo de satisfacción para ellos el hecho de ver crear a sus hijos y a sus nietos tanto física como espiritualmente. Los niños pueden representar la renovación y la continuación de valores que son muy apreciados para el anciano.

Un anciano no tiene que mirar exclusivamente hacia el pasado. Las oportunidades para auto realizarse y obtener placer a menudo se pueden presentar. Muchas personas que han estado ocupadas, tan abrumadas por las responsabilidades de la vida práctica, que no han podido encontrar sus talentos e intereses particulares. El hombre de negocios puede sentirse más satisfecho con su caballete y su pincel que lo que sentía con el cierre de una venta; la mujer, antes esclavizada por el hogar, puede destacar como organizadora política. La persona de edad avanzada puede llegar gradualmente a apreciar su libertad frente a los horarios agitados, la tensión causada por la competencia en el trabajo, la monotonía de las rutinas diarias que nos mantienen cautivos en el trabajo y el hogar, etc. Fortalecido por muchos años de experiencia y conocimientos, el anciano puede saber con más certeza cómo ocupar la mayor parte de su tiempo que cuando era joven.

De ninguna manera, la satisfacción de un anciano se limita a lo filosófico o a lo creativo. La actividad física agradable, aunada al beneficio de su preservación todo en conjunto forma una mejor salud, modelo que debería practicarse todas las personas en su mayoría durante la vejez.

Los ancianos algunas veces muestran un alto sentido de libertad en las expresiones de sus pensamientos y sentimientos. El enojo puede ser expresado con tan franco candor que puede sorprender a los demás. Lo mismo se puede decir del afecto y de la alegría. El amor puede aparecer sin disfraz, en una mujer o un hombre de edad avanzada, suele ser esto formidable, porque el anciano no debe de ser conmierado ni dependiente de nadie y mucho menos de sus intereses sexuales y amorosos, ya que el existe y esta allí, y hay alguien dispuesto a recibirlo. Una de las características más extraordinarias de algunos ancianos en su capacidad

para transmitir afecto y una sensación de alegría por la vida, sin tener que buscar las "razones" para ello. Es como si alguno de los rituales complejos e innecesariamente psicológicos, que restringen la expresión de nuestros sentimientos durante gran parte de la vida, se alejarán: sentimientos, valores, que pueden ser revelados con mayor claridad. El valor que tiene que desarrollar un viejo. Para hacerse viejo. Ya no. No me lo perdería mi vejez, así como no me hubiera gustado perderme de mi niñez, ni de mi adolescencia. Pero en verdad tengo un sentido de responsabilidad cada vez mayor con este ser futuro y hacia con todos aquéllos cuyas vidas pueden atravesar por mi camino. ¿Qué clase de anciano seré, si se me da la oportunidad? la respuesta de esta pregunta depende en gran medida de la clase de persona que soy ahora. Porque el envejecimiento es un proyecto de autorrealización que se va desarrollando a lo largo de la vida.

Después de todo lo anterior Nuestra Joven Psicóloga dijo acertadamente, la medicina como otras ciencias incluyendo la psicología, son lecciones, es aprendizaje, es estudio, pero no hay nada más exacto y preciso que la experiencia humana y ese

Concepto solo lo da la mejor Universidad del mundo La vida. Ella quedo muy motivada con esta actividad, pidió que se hiciera más seguido, y algo que aprendió que hay que conceder el beneficio de la duda si se quiere llegar a viejo

ETAPAS PREVIAS A LA VEJEZ

Cinco se consideran las etapas de nuestra existencia: niñez, infancia, juventud, madurez y vejez.

Sabemos que la vida es un continuo crecer. A partir de una célula inicial y desde la fecundación se pone en marcha un programa biológico que lo marca la propia existencia. La juventud es quizás la antesala de la madurez; luego de los 40 años comienza el declive físico que no necesariamente va paralelo al declive mental.

Dicen los expertos y científicos que la vejez es la etapa más apasionante de la existencia. Tal vez la rapidez de los reflejos no sea la misma, pero el saberse feliz por lo vivido, da una energía personal y social algo compleja de entender pero hermosa. La edad media de vejez de un ser humano en las sociedades occidentales, se considera 75 años, por supuesto depende de las circunstancias sociales y culturales que le tocaron vivir a la persona. Sería hermoso que se pueda alcanzar la madurez dignamente, con las facultades mentales intactas y el potencial humano llevado a su mayor nivel.

de tomar las decisiones sobre el marco cronológico de los países, por supuesto tuvieron que tomar en cuenta distintos y múltiples aspectos que iban a tener que repercutir en las políticas y en los programas a desarrollar. Hay países que tienen ya un número elevado de ancianos y otros que lo tendrán de aquí a 15 o 20 años más adelante. Hay otros países chicos de tamaño que tienen un número importante de dioses, pero que la población no tiene problemas de envejecimiento, porque encuentran en el medio la forma de hacerle frente ya. O sea que los programas deben ser muy elásticos y observar las estrategias a usar entre la etapa de actividad y la jubilación de la persona.

Datos utilizados: Población, Decisiones, - Marginación

En la vida moderna las decisiones las toman los cónyuges o uno de ellos, el abuelo no es tenido en cuenta porque su experiencia no les sirve, incluso hasta pierden su independencia económica en la mayoría de los casos. Ellos toman conciencia de que son una carga y cambian los vínculos entre las generaciones. En algunas culturas como cerca del Mediterráneo o Lejano Oriente por un siglo siguió la difusión de la cultura del vínculo con el anciano por sus ritos y costumbres. Pero se considera que muy peligrosa será la vida futura de ellos, porque los jóvenes de hoy, que algún día serán viejos, los marginan. Antes toda la economía era rural, luego se formaron las cooperativas de consumo y se adoptaron técnicas agrícolas que dejaron menos margen para las menudas tareas que puede hacer el abuelo, pues sus fuerzas no son las mismas y se siente menospreciado. Hay sin embargo empresas capitalistas que trabajan con pequeñas empresas familiares donde personas de edad en algunos pueblos aún conservan sus trabajos.

PROBLEMAS DE LA TERCERA EDAD

Si bien, hoy día la salud de las personas mayores es mejor que la de generaciones anteriores y mejorará en la forma en que se incrementa y beneficia con nuevos adelantos la atención médica; existe una problemática que aqueja, en general, a la tercera edad y que podríamos definir como: salud e ingresos.

Al mencionar salud, nos referimos a: pérdida gradual de la audición, memoria y visión, enfermedad de Alzheimer y padecimiento de enfermedades crónicas.

Estas pérdidas se dan en forma gradual y avanzan en diferente grado según el individuo. Muchas personas no experimentan estas afecciones hasta pasados los 80 años y la gran parte de gente grande aprende a convivir con las enfermedades y adaptarse a las limitaciones que ellas le generan.

Si analizamos la problemática del ingreso y bienestar económico, podemos observar que la mayoría de las personas mayores ya no trabaja, por lo que necesitan sustento económico. Por lo general, esto se traduce en sistemas de pensiones y servicios de seguros médicos. A pesar de ello, mucha gente mayor (en gran parte mujeres y miembros de grupos étnicos y de otras minorías con

seguridad con una seguridad económica precaria) vive prácticamente en el nivel de pobreza.

También advertimos que la mayoría de la gente mayor sigue viviendo con su pareja en su propia casa (lo que genera gastos que hoy son difíciles de afrontar), sólo un 20% de ellos (por lo general viudos/as que tiene problemas de salud para manejarse solos) viven con un hijo adulto, un 5% en instituciones como ser residencias u hospitales, y los demás son ancianos viudos/as que viven solos.

Esto indica que la gente prefiere la independencia en la forma de vida, aunque vivan próximos a alguno de sus hijos.

Aunque la comunicación social puede estar afectada por limitaciones de salud o fallecimiento de seres queridos de la familia o amigos, compañeros de trabajo, falta de recursos: ejemplo: para trasladarse en un medio de transporte; mucha gente de la tercera edad opta por invertir su tiempo en visitas a amigos y familiares o recurren a centros o clubes especiales.

Nuestras actitudes, hacia los adultos mayores.

En esta sociedad, se tiende a venerar a la juventud existente, y marginar a la gente mayor por titularlos de débiles y dependientes de generaciones más jóvenes para la toma de decisiones, o se tiene una cultura occidental a rechazar la muerte, de la que ellos, por sentido biológico, están más próximos.

Pero en la antigüedad las personas mayores gozaban de gran respeto (como en casos actuales: en China y Japón) por cuestiones de educación y moral o aspectos más interesados, ya que eran ellos los propietarios de los bienes que podían ser heredados.

Había sociedades con poder político (consejo de ancianos) que decidían sobre los miembros de la familia o tribal.

Nuestra sociedad moderna debería garantizar a los seres mayores que puedan cubrir sus necesidades básicas y que dispongan de los recursos básicos para solventarse.

Envejecimiento

Con el paso del tiempo se producen cambios irreversibles en el organismo que finalmente conducen a la muerte. Los síntomas son: pérdida de algunas células nerviosas, endurecimiento de los vasos sanguíneos, reducción de la flexibilidad de los tejidos, disminución del tono corporal. Estos cambios varían en intensidad y aparición según cada organismo.

Los biólogos se encuentran en continúa investigación del tema y centran su atención en los déficit e incapacidades corporales consecuentes de la edad, y si bien, estos parecen ser resultado directo de enfermedades, el estrés, factores ambientales, no existe ninguna teoría científica, totalmente acertada, sobre la verdadera naturaleza del envejecimiento.

Teorías

Una de ellas, llamada teoría del error, supone que los cambios que sufrimos con el paso del tiempo son consecuencia de acumulación de errores genéticos aleatorios, o pequeños errores en la transmisión de información genética, que impiden el desarrollo adecuado de las células.

Investigaciones realizadas por Leonard Hayflick, gran científico y gerontólogo habla sobre un cultivo celular, detectaron que ciertas células humanas experimentaban sólo un número limitado de divisiones celulares antes de morir. Lo que indicaría que el envejecimiento está programado en el interior de las células y explicaría las diferencias en la duración de vida. Ejemplo: Las mujeres viven en promedio 8 años más que los hombres.

Otra teoría involucra al sistema inmune, que protege al organismo de cuerpos extraños. Si vemos el caso de los mamíferos, pierden en su sistema inmune, en forma gradual, la capacidad para enfrentar infecciones o el propio envejecimiento. En consecuencia los anticuerpos creados por el organismo son insuficientes para distinguir entre células amistosas y enemigas. Por eso se dice que el envejecimiento comprende una serie de fenómenos que actúan en conjunto y no se trata de un mecanismo aislado.

Aspectos sociales y del comportamiento:

La biología no es el único factor desencadenante del envejecimiento, sino que hay que tener en cuenta también, aspectos sociales, culturales y del contexto individual.

Hoy día los estudios que se realizan ya no sólo abarcan el por qué de la etapa de la vejez, sino también de todo el período vital del ser humano.

Así, los estudios sociólogos y del comportamiento disipan algunas creencias erróneas como por Ej.: la teoría de que la inteligencia alcanza su máximo nivel en la adolescencia, sufriendo deterioros a partir de entonces; o la que se refiere al inicio del descenso irreversible de la actividad sexual en la mitad de la vida, cuando actualmente se ve que ésta se mantiene incluso en los últimos años.

Como el proceso de envejecimiento no es inalterable, los estudiosos del comportamiento están analizando técnicas que puedan modificarlo. Para esto se han encontrado técnicas de ayuda para evitar la pérdida de memoria a corto plazo que experimentan algunos ancianos. Se ha establecido un sistema de ayuda en el hogar como medida para favorecer la vida independiente de los pacientes, consiguiendo en ellos niveles superiores de actividad, incluso en casos que se consideraban irrecuperables. También se comprobó que los problemas nutricionales derivados de la disminución de los sentidos del gusto y del olfato son fácilmente resueltos con simples cambios en la condimentación de los alimentos;

además, están siendo perfeccionados los medios técnicos que permitan aliviar los problemas visuales y auditivos de la vejez.

Y en especial, hay que tener en cuenta, que si bien muchos ancianos deben vivir en geriátricos, por sus serios problemas de salud, la mayoría de ellos pueden ser cuidados por sus familias o por asistentes geriátricos en el seno de la comunidad.

Así la relación entre el paciente y el que lo cuida será mucho más importante y de más afecto; algo que el anciano tiene muy en cuenta.

—**N** olvidar que los sentimientos nunca se enferman"

ENFERMEDADES QUE AFECTAN LA TERCERA EDAD

Alzheimer Esta enfermedad considerada como primera causa de demencia en la vejez, es degenerativa progresiva del cerebro. Su nombre se debe a quien la describió por primera vez Alois Alzheimer en 1906. En EEUU afecta de 2,5 a 3 millones de personas; en Inglaterra se calcula que el número de personas que padecen este trastorno pasará del millón hacia el año 2010. Los porcentajes (número de casos por 100 individuos de 65 años o más) mundiales van del 0,6 en China al 10,3 en Massachusetts, EEUU. La incidencia de la enfermedad aumenta con la edad, pero no hay pruebas de que su origen esté en el proceso de envejecimiento.

Causas:

¿Cómo saber si se padece trastornos de la memoria?

- Fallas de memoria
- Disminución del tiempo en que se presta atención
- Problemas con matemáticas simple
- Dificultad para expresar pensamientos
- Se le olvidan las palabras o usa palabras incorrectas al expresarse
- Guarda objetos en lugares absurdos
- Muestra cambios de personalidad
- Tiene episodios de confusión
- Sensación de frustración
- Depresión

La esperanza media de quienes padecen esta enfermedad está entre 5 y 10 años, aunque en la actualidad muchos de ellos sobreviven 15 años o más debido a las mejoras conseguidas en la atención médica. La causa de esta enfermedad no se ha descubierto, aunque se dispone de terapia paliativa. La capacidad de los médicos para diagnosticar la enfermedad de Alzheimer se ha incrementado en los últimos años, pero sigue siendo un proceso de eliminación en el que el diagnóstico final sólo se puede confirmar en la autopsia; dado que es allí donde se puede observar pérdida de neuronas en las áreas cerebrales asociadas con las funciones cognitivas. Las lesiones características de esta enfermedad están dadas por la

formación de proteínas anómalas conocidas como placas seniles y degeneración neuronal. La naturaleza de estas proteínas anómalas y la localización de los genes que producen la proteína precursora ha sido identificada.

La enfermedad también se caracteriza por un déficit de neurotransmisores cerebrales, las sustancias químicas que transmiten los impulsos nerviosos, en particular la acetilcolina, vinculada con la memoria. La cuestión científica que se plantea respecto a la enfermedad se centra en la causa por la cual determinados tipos de neuronas sean vulnerables y mueran. Algunos estudiosos analizan efectos potenciales de factores genéticos, toxinas, agentes infecciosos, anomalías metabólicas, y una combinación de los mismos, como así también la problemática de que pueda ser hereditario.

Demencia senil

Es sufrida por alrededor de un 10% de todas las personas mayores de 65 años y es una forma clínica de deterioro intelectual del anciano. La quinta parte de los casos se deben a causas que pueden ser tratadas, como por ejemplo reacciones indeseables a fármacos, pero la gran mayoría padecen de la enfermedad de Alzheimer.

Se caracteriza por irritabilidad, fallos en la atención y a memoria, pérdida de habilidades matemáticas, desorientación temporal como espacial, pérdida del sentido del humor.

Es de progresión lenta y conduce a la muerte en 5 a 15 años. Al analizar los tejidos cerebrales de los fallecidos por esta enfermedad, muestra en algunas áreas células nerviosas normales entremezcladas, unas fibras retorcidas características (ovillos neurofibrilares) y placas de proteínas anormales (placas neuríticas). No se conoce tratamiento para esta enfermedad. También una forma clínica especial afecta a personas más jóvenes; se llama enfermedad de Pick o demencia presenil.

Diabetes

Es llamada diabetes, aparece como una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en orina, se trata de una alteración del metabolismo de los carbohidratos. Se caracteriza en individuos de un 1 a 2% de la población, aunque en el 50% de los casos no se llega al diagnóstico. Es una enfermedad multiorgánica ya que puede lesionar ojos, riñones, el corazón y las extremidades. También puede producir alteraciones en el embarazo. Su correcto tratamiento permite disminuir sus posibles complicaciones. La tipo I o diabetes insulino-dependiente (DMID), denominada también diabetes juvenil, afecta niños y adolescentes, y se cree

producida por un mecanismo autoinmune. Constituye de un 10 a 15% de los casos y es de evolución rápida. La tipo II, o diabetes mellitus no-insulino-dependiente (DMNID), o diabetes del adulto, suele aparecer en personas mayores de 40 años y es de evolución lenta. Mayormente no produce síntomas y sólo se detecta por elevaciones de los niveles de glucosa en análisis de sangre u orina.

Causas y evolución:

La insulina, hormona segregada por el páncreas permite la entrada de glucosa a las células de todos los tejidos del organismo, como fuente de energía. Un diabético posee un déficit en la cantidad de insulina que produce el páncreas, o una alteración de los receptores de insulina de las células, dificultando el paso de la glucosa. De esta forma aumenta la cantidad de glucosa en la sangre y ésta se excreta en la orina.

En los diabéticos de tipo I, hay disminución o ausencia de la producción de insulina por el páncreas. En los diabéticos de tipo II, la producción de insulina es normal o incluso alta, pero las células del organismo son resistentes a la acción de la insulina; hacen falta concentraciones superiores para producir el mismo efecto.

La obesidad puede ser uno de los factores de la resistencia a la insulina. La diabetes tipo I tiene muy mal pronóstico si no se prescribe el tratamiento adecuado; el paciente padece sed acusada, pérdida de peso y fatiga, y el organismo empieza a utilizar las reservas de grasa. Se produce un aumento de los llamados cuerpos cetónicos en la sangre, cuyo pH se torna ácido interfiriendo con la respiración. La muerte por coma diabético era la evolución habitual de la enfermedad antes del descubrimiento del tratamiento sustitutivo con insulina en la década de 1920.

Los diabéticos tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes vasculares cerebrales. La esperanza de vida de los pacientes mal tratados es un tercio más corta que la población en general.

Todas las enfermedades anteriores son las causas que con frecuencia afectan la vida del adulto mayor, sin embargo existen ya tratamientos que pueda en hacer que vivan con mayor calidad de vida.

Las enfermedades, solo es una complicación de la edad, aunada a una lista interminable de cosas que ocurren en esta etapa, como lo es el desempleo, la falta de autoestima, son detalles mínimos comparado con el maltrato y vejaciones que ocurren con tanta frecuencia, y que solo ahora con una forma mas clara de poderse expresar y la valentía de algunos ancianos se

toman cartas en el asunto para evitar el abuso físico, mental, moral, por parte de una sociedad cobarde pero peor a un de familiares que no tienen calificativo

COSA SAGRADA LA VIDA.

Que tontos, creían que no me daba cuenta que tanta Cordialidad y profunda preocupación por mi salud, eran Mentiras, una farsa fabricada, una especie de comedia Que era apariencia y no verdadero amor, el que regia sus falsas caricias e hipócritas palabras de aliento

Cuantas noches los oí, como buitres pelearse por lo que les tocaría con mi muerte, en vano trate de hacer oídos sordos ,pero la saña de su veneno no los hacia pensar en que podía ser escuchados.

Dios sabe que llore mucho y trataba de justificar, Todo cuanto decían, mas una noche de tantas oí, lo que decían, y eso me abrió los ojos y sembró mi dignidad, el oír ojala se muera pronto, es un estorbo, si supiera que nunca lo quise, siempre lo odie porque lo tuvo todo.

He de confesar, que mi aliento, se torno débil y sin fuerza, baje mis Ojos, y pedí a mi señor que me recogiera, lo peor es que en el Ultimo momento me acorde que estaba solo y sin familia, entonces si Para que se quiere la vida, si estaba llena de amargura, y a nadie le haces falta.

(Laura Elisa Alarcón Aburto).

5.1 NACEMOS, CRECEMOS Y MORIMOS. NO PODEMOS JUGAR CON LA VIDA DE LOS DEMAS

QUIZA, AL FINAL LOS MOMENTOS DIGNOS DE RECORDAR, SON LOS MISMOS A CUALQUIER EDAD.

LA VIDA ES TAN SOLO UN INSTANTE

*Baje los ojos para mirar al cielo, en medio de mi infinita
Tristeza me perdí en la intensidad del cielo, en el silbido
Que se escucha del viento y el bullicio sin reparo de los
Niños.*

*Que soledad tan grande en medio de tanta gente y yo, tan
Pero tan... solo, donde estarán los amigos del ayer que juraron
Ser Siempre amigos, las mujeres que pregonaron nunca te
Abandonare, los hijos que siempre me dijeron siempre te amare.*

*Nada, es de nadie, pues ahora nadie esta conmigo en estos
Estragos terribles de Vejez, cuando quiero llorar, solo me enjugo
Las lagrimas, cuando Quiero reír con nadie disfruto, y cuando estoy
Enfermo, nadie me llevaba un traje de agua a la cama.*

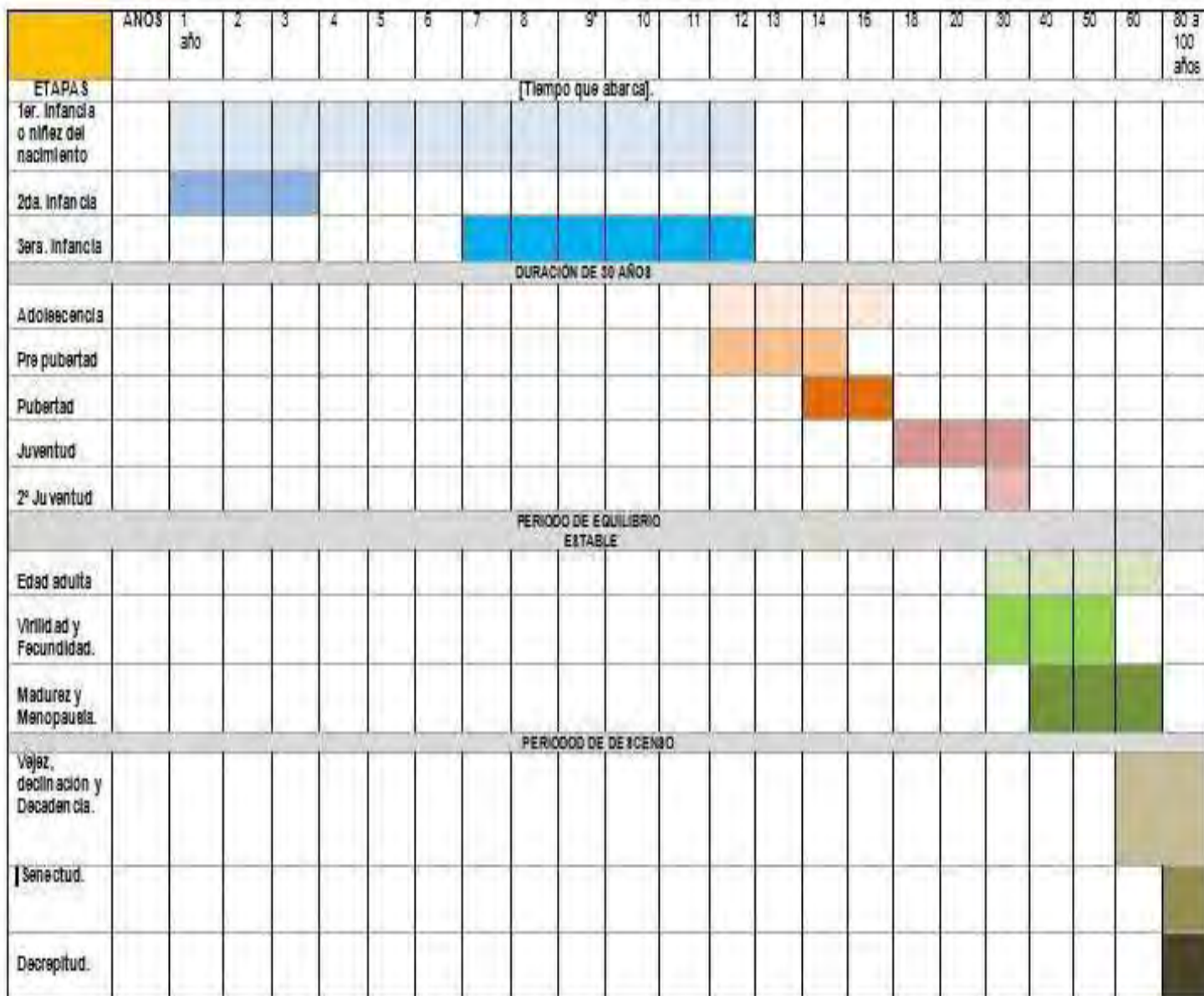
*Cuanto he lamentado la torpeza y mezquindad de mis actos
Ahora yo soy el culpable de sentirme tan solo, ojala hubiera
Cultivado el amor, ahora no faltaría quien con amor me lo regresara.*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

COMO SOMOS EDAD MADURA (LO MEJOR DE LA VIDA) de Marjorie Fiske

Los seres humanos, como todos los animales, tienen un cierto lapso general de vida, que en el hombre se divide en seis etapas o edades, las cuales, a su vez, son susceptibles de subdividirse, tal como se muestra, en la tabla3, Edades cronológicas del ser humano.

Tabla 3. Edades cronológicas del Ser Humano.



Las diferentes etapas de la vida, traen consigo diferentes cambios, en todo el cuerpo humano y van relacionados con cambios físicos mentales, educativos, que conllevan la vida. Tales como: niñez, juventud, adultez, senectud, y

indudablemente la muerte, el proceso de envejecimiento dependerá de acuerdo a como llevemos nuestra vida.

En el libro "Vejez años de plenitud" de Robert Kastenbaum que habla de la división que se ha hecho por edades de ninguna manera debe considerarse como absoluta, pues varía considerablemente con el sexo, la raza, lugar donde se viva, y aun hay diferencias individuales, que dependen en muchos casos de factores hereditarios, de la alimentación, la forma de trabajo, estado de salud, condiciones higiénicas de vida, etc. Pero de todas maneras es de gran utilidad, pues cada una de estas edades tiene sus propias características, problemas y finalidades que es necesario tomar en cuenta para fines educativos.

Los cambios que se presentan de una edad a otra no son bruscos, sino que, como todo fenómeno biológico, van realizándose gradualmente.

Dentro de este marco evolutivo, siempre ha llamado la atención la etapa de la adolescencia, debido a que en este periodo el ser humano vive un tanto aislado e incomprendido de los demás, en medio de tantas interrogantes, de las cuales no halla respuesta alguna.

El resultado ante el cual presenta es el de recorrer solo un camino intrincado que de acuerdo a sus habilidades y capacidad para enfrentarse harán en el tomar una definición de características, esto es, que todos estos hábitos buenos malos, adquiridos durante esta época, van a reflejarse en la juventud y en la edad adulta en la forma de ser y de actuar del individuo. Tienen los adolescentes ciertos modos particulares de actuar y de pensar, y en algunos individuos aparecen además diversas "manías", muchas de ellas acentuadas por malos hábitos, tales como la tartamudez, el moderarse las uñas, escupir, guiñar los ojos, tamborilear con los dedos, etc.

Por otra parte, empezando en un orden comparativo al esquema gráfico, los seis primeros años que abarcan la primera y la segunda infancia, transcurren generalmente en el hogar. (ahí se aprenden las muchas cosas, que marcan la vida posterior en un adulto).

Durante estos 6 años el niño adquiere el control muscular necesario para la marcha, la carrera, hacer ciertas cosas, el lenguaje articulado etc.

Los siguientes 6 años que abarcan la tercera infancia transcurren regularmente en la escuela primaria, durante ese tiempo, el niño aprende los conocimientos básicos se adiestra en la lectura, en la escritura y en el conocimiento de las ciencias, al nivel de su corta edad se lo permita.

La Adolescencia se inicia en la etapa llamada pubertad, durante la cual, como hemos dicho, ciertas hormonas influirán en la maduración de su

aparato reproductor en esta etapa del desarrollo humano, todo el organismo sufrirá transformaciones que repercutirán necesariamente en la esfera psíquica del individuo ya que se operan cambios anatómicos, funcionales y psicológicos.

La juventud, es el plano pleno, en donde muchos hombres y mujeres ejecutan los actos que contribuirán a formar los adultos del mañana, de esta etapa depende fundamentalmente la edad adulta, y después la vejez y la senectud. Cuantas cosas habremos de aprender para llegar a la etapa final de nuestra vida, sin cargas emocionales, sin siniestras llegadas de climaterios tanto femeninos como masculinos como lo es la impotencia, o la frigidez en la mujer, como habremos de soportar ser personas totalmente desempleadas por la jubilación y de ser socialmente activos convertimos en entes sedentarios en la rigidez de casa, como acabar con los mitos de la ansiedad, que da el desconocimiento de cuando el cuerpo va cambiando y en su lugar va dejando huellas palpables de que ya no somos los mismos, y que decir de la sexualidad, nuestro mundo va dejando mucho que desear incluso a veces se cree que por estar viejo hay que renunciar al placer de ser y de sentirse amada o amado. Como aprender a valorar las señales de alerta cuando esta etapa llegue, como saberlo y descubrirlo cuando hay jóvenes de 90 años y viejos de 20, de ¿qué depende la vejez sana? ¿Se puede llegar a esta etapa, dignamente, sin problemas?. Todas estas preguntas y más deben ser resueltas en principios de los 40 años de edad, si con madurez en esta etapa vamos aprendiendo a valorar los cambios posteriores nuestra vida es muy probable que pronto cuando la vejez llegue no nos agarre de sorpresa y podamos vivirla con felicidad.

¿A QUE EDAD SE ES VIEJO?

—En el libro que hago con mis Abuelos”(Los conflictos de la familia con el anciano), de Alejandro Cuevas Sosa, pone unos ejemplos que hablan de una niña de trece años de edad, que observa a su hermana menor, y algunas amigas jugar con sus muñecas. De repente siente deseos de unírseles. ¿Porque no lo hace? Creo que ya estoy demasiado grande para jugar con muñecas?

Más tarde, deja el teléfono y corre hacia su madre con entusiasmo para pedirle permiso de salir con un muchacho que tiene carro propio. —**N** hijita”, es la respuesta, —**o** tienes todavía edad suficiente para eso”.

Un hombre de 60 años es pasado por alto, casi sin pensarlo, cuando surge la oportunidad de un ascenso ¿por qué? —**Est** demasiado viejo para aprender un nuevo trabajo”.

Otro candidato, esta vez es de veinte años, es rápidamente descartado. —**N** tiene la edad suficiente para asumir esas responsabilidades”.

En el mundo actual, la palabra —VIEJO” tiene una fuerte connotación. Tomamos muchas decisiones, o bien hacemos que las tomen por nosotros, basados en consideraciones acerca de la edad. Con frecuencia se nos hace ver que somos —demasiado viejos” o —demasiado jóvenes” para las actividades, oportunidades o experiencias que deseamos. De la misma manera, tendemos a juzgar, a los demás, por su color, por su posición económica y de acuerdo a su edad.

Empecemos, pues, por examinar algunas ideas y prácticas que se han relacionado con la edad de las personas. En realidad, tendremos que hablar de esas edades, que indican las diversas etapas de la vida.

LOS VIEJOS SIEMPRE SON LOS DEMÁS.

También resulto evidente el hecho de que la mayoría de las personas de treinta años o más prefirieran tener menos años de los que indicaba su edad cronológica. En otras palabras, se consideraban a sí mismos demasiado viejo. Hubo algunas personas aparentemente satisfechas con su edad, pero muy rara vez encontramos a alguien que manifieste realmente el deseo de tener más edad.

Sería muy cómodo encogerse de hombros y decir: Bueno eso es justo lo que deberíamos de esperar, ¿No es así? Pero ¿por qué es esto precisamente lo que deberíamos esperar? Lo que sucede en realidad es que sentimos aversión a la edad avanzada, pero también la aceptamos como inevitable. Esta profunda aversión se encuentra incluso entre quienes han elegido ingresar en el campo de la gerontología o sea, en el estudio médico y científico de la vejez,

En una de nuestras investigaciones, los estudiantes avanzados de la gerontología se mostraron inquietos al ser interrogados acerca de su edad: se mostraron dispuestos a estudiar la vejez y ayudar a los ancianos, pero se aterraron ante la idea de envejecer ellos mismos.

—Viejo en realidad, es obviamente algo que la mayoría de nosotros preferíamos no ser. Esto hace que sea muy difícil tratar de manera objetiva en el proceso del envejecimiento o la vejez misma. Una persona puede decir, con gran impunidad, —Soy un hombre”, —Soy una mujer”, tengo ojos azules” o —Tengo ojos cafés” pero decir —Estoy viejo” es ponerse en desventaja, ya con la sociedad o nuestra propia autoestima.

¿TE GUSTARIA QUE LE LLAMARAN VIEJO?

Se le pregunto a personas de setenta u ochenta años qué significado tendría el que se clasificaran así mismos como viejos. —SERÍA COMO DECIR QUE YA NO SOY UNA PERSONA—. —~~re~~ desecharían como a un zapato viejo—. —~~le~~ respeto demasiado como para decir algo así—. —~~Sea~~ como pedir conmiseración y compasión, y yo no quiero eso—. Las implicaciones de valor influyen en tal medida, en la edad, que vacilamos al declarar la propia, o bien evitamos llamar —~~iejo~~” a un ser querido por temor a ofenderlo. Nuestra capacidad para pensar racionalmente acerca de la edad, y tomar decisiones razonables, se ve impedida por estas valoraciones.

El hecho de que la mayoría de las personas vea diferencias entre sus diversas edades personales merece ser tomado en serio. Dos personas de la misma edad cronológica pueden comportarse en forma absolutamente diferente y tomar decisiones vitales, por completo distintas, si tienen alguna forma diferente de valorar y comprender su edad. De hecho, cuanto más conocemos las diferentes edades de una persona, tanto mejor podemos entenderla y predecir sus acciones. La edad cronológica nos dice muy poco acerca de una persona.

NUESTROS DIAS ESTAN CONTADOS: EDAD CRONOLOGICA.

Nuestros días están verdaderamente contados. Desde el día en que nacemos, nuestra marcha por la vida está señalada implacablemente por la serie de números que comprenden nuestra edad cronológica. Generalmente se supone que el paso del tiempo, medido por el calendario, es un identificador confiable de los cambios que ocurren en nuestra mente, cuerpo, facultades y limitaciones. No obstante, esta suposición es falsa.

Este error está bien ilustrado por el importe ejemplo de la jubilación obligatoria. La edad de 65 años sigue siendo el momento más frecuentemente señalado para la jubilación obligatoria aunque últimamente ha habido algunas variantes. Una persona ingenua podría pensar que realmente esta edad tiene algo de —especial—. Incluso podría creer que los 65 años se han tomado como la edad promedio para la jubilación. Con base en los conocimientos científicos.

En realidad no existe ninguna prueba científica para designar los 65 años, o cualquier otra edad, como la edad indicada para la jubilación. Las razones políticas y económicas han sido las responsables de que la jubilación basada en la edad haya dominado durante la mayor parte de este siglo.

He aquí algunas de las razones por las que resulta insatisfactorio vincular la edad cronológica con la jubilación obligatoria:

1.- En un individuo en particular, la proporción de cambios relacionados con la edad puede variar mucho. En terrenos tan específicos como —la inteligencia y la memoria”, una persona puede mostrar claramente un patrón y una velocidad de cambio muy complejos, más que una decadencia generalizada.

2.- Existen diferencias importantes, entre los individuos, tanto en la rapidez como en los patrones de los cambios relacionados con la edad, así como diferencias en la rapidez y en la progresión con que se pasa de la infancia a la madurez.

3.- No hay ningún deterioro brusco en el funcionamiento físico o psicológico a la edad, alrededor de los 65 años. Con base estricta en las observaciones clínicas y en las investigaciones, no hay razón alguna que obligue a señalar esta edad como cronológica como el momento de retirarse.

4.- Si estudiamos detalladamente el funcionamiento de un individuo, encontramos con frecuencia algunas diferencias y deterioros conforme avanza su edad. Por ejemplo, en las acciones donde se requieren movimientos rápidos, los dedos de las manos sufren un notable menoscabo, pero estas actividades aisladas no son vitales en la mayor parte de las ocupaciones o en muchas situaciones de la vida. Muchas personas aprenden formas alternas, con frecuencia mejores, de llevar a efecto tareas y responsabilidades en su vejez. La pérdida moderada de ciertas habilidades físicas quedan ampliamente compensadas por una experta estrategia para manejar la situación laboral en su conjunto. Un trabajador, a los 65 años, puede ser más lento para realizar algunas actividades que requieren del esfuerzo físico, pero puede ser más rápido en otros aspectos, ya que posee un bien cultivado trasfondo de experiencia para guiar su percepción y sus decisiones. Esta es una de las razones por las cuales algunas compañías convierten a sus trabajadores de producción en inspectores de control de calidad, o los colocan en otros puestos donde la experiencia y el buen juicio son particularmente valiosos.

Lo único cierto de la vida es que no podemos ir en contra de la naturaleza biológica, del hombre, nacemos, dentro de un proceso y formación de células, mezclas de genes, para la creación de un ser humano, que nace con todas las capacidades, aptas para poder hacer de este individuo un gran hombre, una vez que puede tomar su vida en sus manos es responsabilidad de él, transformar el mundo y sus pensamientos para ser un hombre feliz, cuando encuentra la realización en la reproducción de otro ser semejante a él, tiene la obligación de cuidarlo, protegerlo, sacarlo adelante como lo hicieron con él, la vida se repite y se da la generación, y renovación de un ser por otro, cuando llega la vejez acompañada de la senectud, es la aparición y conclusión de todo lo que se hizo en la

vida, y después de haber dejado nuestro legado, nuestro patrón para afrontar cualquier problema similar al de nuestra vida exista un modelo una guía para llegar a esta etapa felices y dispuestos a dejar la vida por el nacimiento de una nueva.

Ana Otelo es la prueba que la vida, debe de llevar un proceso a través del tiempo y vivir cada etapa sin preocuparse por el terrible fenómeno de envejecer, Nacida en Veracruz, llegó a la ciudad de México, de 14 años de edad, hija de padres campesinos, huérfana a los 7 años de edad, pues sus padres murieron en la fábrica que trabajaban por una terrible explosión, Nada se pudo hacer y más de 30 personas se murieron bajo el fuego, sus cuerpos fueron calcinados y como nadie pudo reconocer los restos fueron enviados a una fosa común, cuando sus familiares quieren llorarles les lloran juntos y en la misma tumba.

Su llegada a la capital tan añorada, fue un paño de lágrimas, para consolar también la muerte de su tía pachita que fue que la cuidó por otros 7 años más se convirtió en una desgracia sin familiares vino a jugársela de todas por todas,

No fue fácil conseguir trabajo, ni comida, ni donde vivir, Así que tuvo que cargar canastas en el Mercado de Medellín, ahí conoció a doña Isaura López dueña de una pequeña fonda, cuando iba a cerrar su changarro, la vio a la indefensa criatura muriéndose de sueño. Hambre, frío, no tubo corazón para dejarla ahí así que le propuso llevarla a su casa ella sería quien le ayudara como mesera, mandadera, lava loza etc.

Resultado buenísima para los mandados para hacer cuentas, así que pronto se ganó la confianza y el cariño de doña Isaura, que en gloria este, hoy que Anita esta próxima a cumplir 74 años, la vida le regaló 60 más después de sus catorce cuando llegó a la ciudad de México, ella cuenta la vida no es nada fácil y peor aun nadie te regala nada gratis, si quieres algo hay que trabajar arduamente, día con día jamás esperando que las cosas te caigan del cielo, deben saber ser honestos y rectos, siempre respetando la independencia de los demás, no debemos entorpecer la felicidad de nadie y si debemos de luchar por ser felices con nuestras propias Armas., debería de pensar que la vida es injusta pues siempre me deja sola, pero la verdad, no le tengo rencor ni me la paso lamentándome por la desgracia moral en la que me deja siempre que me quita familiares a los que amo, la prueba es que, cuando cumplí 40 años encontré al coronel Venturillo Hernández Martínez proveniente de Aguascalientes, el me amo muchísimo como yo a él una mañana se levanto después de 30 años de matrimonio y murió de infarto, tuve que sobreponerme y no amilanarme pues si Dios me lo quito el tendrá que unirnos nuevamente un día pues soy muy católica y si creo que el matrimonio perdura para toda la vida, seguramente lo recogió

primero para preparar el camino y en la eternidad por fin me toque la felicidad de estar acompañada por el. La verdad es que no me preocupa el morir pues será cuando Dios me recoja lo que si me siento muy inquieta, con la gente que me rodea,, yo vivo a aquí en la jardín Balbuena no. 56 de Nicolás de León vivó feliz y tranquila vendo dulce, frituras, gelatinas, panecitos y galletitas recién horneadas, la gente de aquí es muy buena y no quiero ser un cargo para nadie, siento que he preparado mi vejez, y la vivo muy bien cuando ya este mucho mayor me iré voluntariamente a un asilo, e ahorrado lo suficiente para vivir tranquilamente cuando las fuerzas físicas me lo impidan, y seguramente me alcance para compartir en ese Asilo con algún viejito como yo el dinerito que hice durante toda vida.

Yo les aconsejo vivir siempre , amando la vida, siempre previniendo lo que pueda pasar, ahorren lo más que puedan para nunca depender de los demás , háganse chequeos de salud constantes para prevenir enfermedades, coman bien, duerman bien, vitaminícense, pero sobre todo no guarden en su corazón odio ni resentimiento es la receta que les recomiendo para vivir sentirse y verse como yo una chamaca de 25 años... bueno así se siente mi corazón aun cuando la maquina del tiempo marca 74 años cumplidos.,

Nuevamente la máquina del tiempo, con la experiencia personal de Anita nos indica que nacer crecer, reproducirse y hasta morir, si se toma con filosofía y con esas ganas envidiables de vivir puede ser el comienzo de vivir mas y mejor.

TODO PUEDE SER UN BUEN COMIENZO, PUES PUEDE TERMINAR SIENDO UN MEJOR FINAL.

Que nadie diga, que envejecer es lo peor, Si se es viejo, pusilánime, inmerso siempre en frases de dolor

Jamás encontraras un amigo, que Sane tu dolor pues a nadie en sano juicio le Gusta compartir melancolía y tristeza de otro, Cuando este goza de juventud y Salud solo piensa en amor y alegría,

No por ser viejo tienes que ser torpe tonto y Aburrido, pues un mundo de experiencia, te Puede dar las armas para conquistar el mundo de los Jóvenes, aunque tú estés cuesta abajo

Laura Elisa Alarcón Aburto

5.2 EL VIEJO NO MUERE, LA SOCIEDAD ES LA QUE LOS MATA.

EL ANTIDOTO QUE MATA EN LA ACTUALIDAD A LOS ANCIANOS ES LA SOCIEDAD QUE LOS VIO CRECER.

LA CARCEL TU PROPIA CASA

Cansada de mi vida inútil, me refugie en el vicio del alcohol, solo así podía, olvidar mi sufrimiento, y la lejanía de morir, no les hice daño jamás a nadie, no fui intolerante, ni perversa. Quién me busco en su momento recibió de mi lo que quiso, siempre feliz me la pase por la vida, ayudando, y tolerando todo, de lo que soy, a la gente no le importa, ni siente, es mi sufrir, la vida me negó el privilegio, de ver recompensada mi vida, y no lloro porque el que da, sabe que puede o no recibir Y, a mi me toco la segunda parte, y es cruel y dolorosa. Hoy soy un guiñapo humano, sucia, fea, vieja, arruinada, sin dinero, sin Casa, sin familia, sin siquiera un perro queme acompañe, mas sin Embargo, mi botella me acompaña, Cuando pido de beber, solo es por una buena razón, no –Sabría que hacer con mi tristeza, que es tan grande, que solo así Olvido, aun que se que cabo mi angustiada tumba.

*Muchas almas caritativas desean que a mis 76 años, renueve mi vida, La cambie. juro que si podría, pero no quiero, porque vivir sin alcohol IEs recordar, como a la sociedad que le di tanto me quito todo también Ayude tanto a mi colonia y a mis vecinos, unos agradecían y otros no-Simulando un asalto mataron a mi esposo y a mis dos hijas. Ese dolor Me hizo abandonarme en el vicio, perder mi fortuna, y envejecer en las Peores circunstancias. A estas alturas solo pido piedad para mi corazón, Que me atormenta a diario y la oportunidad de reunirme con mi familia Pronto. ¡ES PERADO CLARO QUE DIOS ME RECIBA”
Laura Elisa Alarcón Aburto.*

La sociedad, es el enemigo más grande del viejo, porque hay que competir no solo la opinión individual de alguien, sino miles de opiniones en conjunto que dicen mucho y a la vez no se entiende nada. Cuantas cosas se hacen leyes, y no porque las leyes de los hombres lo digan si no que por medio de la costumbres van creando un lugar y a la vez se adquieren estas como patrones y no se van.

Recordemos pues, que la sociedad Mexicana tradicionalista de corazón, que ha convertido al hombre en un machito y a la mujer en mártir, donde el hombre puede exigir, cumplir con un gasto para su familia, pero se le da la oportunidad, de tener mujeres, de no respetar a su familia, de tomar, de hacer a su mujer una, sin preguntarle si quiere serlo,.La mujer debe ser sumisa buena madre, buena esposa (cocinera, recamarera, niñera, lavandera, tintorera, amas de llaves nanas, y su puede trabajar y ayudar al gasto familiar también se acepta).

Deberá ser buena amante, y complacer a su hombre, aunque ella no disfrute, ella tiene que aguantar porque el matrimonio es para siempre.

La sociedad va haciendo estos tipos, de estereotipos y etiquetas que se van agregando más y más dependiendo de los años, y de las costumbres que se van haciendo añejas.

En realidad el ejemplo anterior nos ubica en nuestro tema de la Vejez, Para poder comprender como esta señala, a la edad de la senectud, es verdad que a medida que el tiempo pasa, los hombres y las mujeres, con tantos medios de comunicación nuevos, y tantos inventos, vamos estableciendo patrones de lo que es bonito, bueno, barato, accesible, vendible, etc.

LA CLASIFICACION POR EDADES:

La sociedad sigue un método alterno para clasificar a las personas según su edad. La diferenciación se basa en la situación de vida de las personas, particularmente en el lugar que se ocupa dentro de la sociedad, más que en el número de años que se han vivido: Los sociólogos y los antropólogos algunas veces se refieren a esto como el método de clasificación por edades. Este método ha servido de base para diferenciar las edades en muchas sociedades y sigue siendo un enfoque adicional para las naciones industrializadas de hoy en día.

El enfoque relacionado con los ancianos. Se relaciona con el patrón del desarrollo psicosexual. En efecto, las personas son clasificadas como pre paternal, paternal y post-paternal. Muchas sociedades agregan otra categoría: —Laadolescencia”, en la cual reconoce a la persona que se ha desarrollado en muchos aspectos, pero todavía le falta atravesar por otra etapa, antes de ser aceptado como un adulto maduro.

EDADES DISTINTAS, REGLAS DISTINTAS.

La clasificación por edades puede ser tan poderosa como la edad cronológica en la conformación de la vida de la persona. Las reglas de su comportamiento a seguir frecuentemente difieren entre una y otras etapas por las que atraviesa. En algunas sociedades se es indulgente con los niños: pueden actuar a placer con un mínimo de disciplina, pero cuando ya son considerados adolescentes o adultos, se espera de ellos seriedad y disciplina . lo contrario ocurre en otras sociedades.

Esto significa que el paso de la vida adulta a la vejez puede tener diferentes implicaciones, de acuerdo con las reglas que caractericen la clasificación por edades de una sociedad particular. Convertirse en una persona mayor suele constituir un avance de la condición de la mujer en las sociedades que siguen este tipo de clasificación, pudiendo disfrutar de mayor prestigio y poder que antes, así como delegar a las más jóvenes las tareas que le desagradan. En ese mismo tipo de sociedad es muy posible que el prestigio del hombre alcance su cima al principio o a la mitad de su vida adulta y que disminuya cuando sea clasificado como viejo.

La clasificación por edades

Es importante como una forma de distribuir derechos y responsabilidades. Establece directrices que señalan quién debe hacer determinado trabajo y quién tiene determinadas obligaciones para con quién, etc. En una sociedad completamente clasificada por edades, todos tienen una idea suficientemente clara de lo que él o ella debe de hacer en determinada etapa de su vida. Pero este sistema presenta también sus inconvenientes. La clasificación por edades, como una forma de control social, puede alejarse de algunos de los hechos significativos del desarrollo.

Considérese, por ejemplo, la relación entre padres e hijos en la Irlanda rural. El padre posee la tierra y gracias a esta posesión también mantiene su autoridad y condición social en general. Sus hijos trabajan en la granja y reciben una —pesada” o —dinero para gastos” a juicio del padre, Pero no un sueldo, Se espera que los muchachos sean tan respetuosos y obedientes como dependientes. Esta situación no tendría nada en particular si no fuera porque tales —muchachos” suelen andar por los treinta o cuarenta años de edad.. La clasificación por edades también puede producir efectos en otras direcciones. Si una sociedad se encuentra necesitada de más soldados o trabajadores, entonces hasta los —preadolescentes” pueden ser considerados —con edad suficiente”. Inclusive se puede obligar a los viejos a ingresar al servicio militar. Durante una guerra desesperada y larga, aun en nuestra época, los niños han sido reclasificados como combatientes.

LA UTILIDAD SOCIAL.

Existen un fuerte elemento de utilidad social cuando una sociedad acentúa la clasificación por edades. Ha sido necesario legislar en contra de la explotación del trabajo de los niños en algunas sociedades —Avanzadas”. Las personas son —demasiado jóvenes”, —demasiado viejas” o —de edad conveniente” para ciertas responsabilidades y privilegios, según lo que una sociedad necesita en una época dada.

Hemos considerado dos enfoques diferentes a la pregunta —¿ A qué edad se es viejo?”. No es fácil conciliar estos dos puntos de vista, aún cuando ambos operan en las sociedades en las que la mayoría de nosotros vive. La clasificación cronológica por edades que es generalmente la técnica —OFICIAL, usada para distinguirnos. La clasificación por edades, sin embargo, todavía desempeña un papel importante en nuestra vida. El —veterano” puede ser un trabajador experimentado y no cronológicamente mayor que el recién llegado a una situación de trabajo determinada. Tal parece que necesitamos personas de ambos niveles (novatos y veteranos). En muchas situaciones, aun cuando la diferencia en edad cronológica sea trivial, inexistente o incluso inversa.

LA EDAD FUNCIONAL.

Seguramente debe haber una definición más "real" del concepto de edad, y que se basa en un hecho concreto, que la presentada por los sistemas cronológico y por edades. Cuando decimos, "Me siento como de -- años", estamos ofreciendo una definición de tipo funcional. Juzgamos que estamos funcionando como una persona de cierta edad, así sea mayor, menor o igual a nuestra edad según el calendario.

En los últimos años, los gerontólogos han empezado a tomar en serio este enfoque. Dos de los mayores contribuyentes al estudio científico del envejecimiento han propuesto varias formas de estudiar la edad funcional de Alex, ha sugerido una serie de no menos de 55 formas para determinar el funcionamiento fisiológico y psicológico, las cuales serían tomadas, en el mismo individuo, para indicar qué tipo de intervención médica podía ser necesaria, y convendría realizar.

Existen tres tipos de envejecimiento funcional:

El biológico el psicológico y el social. Se puede asignar a un individuo una edad funcional en cada una de estas categorías, al igual que una edad funcional compuesta, global. En la medida en que estas 3 dimensiones del funcionamiento de un individuo le permitan adaptarse con éxito, tanto "menos viejo" será. En un importante estudio se está examinando la edad funcional de más de un millar de veteranos de las fuerzas armadas norteamericanas. Se trata de voluntarios sanos, de varias edades, quienes, durante varios años, se han presentado para someterlos a repetidas pruebas clínicas y de laboratorio, para valorar su envejecimiento biológico, psicológico y social. Hasta el momento, los datos señalan que los individuos tienen varias edades funcionales. Esto se parece, en gran medida, a lo que las personas declaraban acerca de sí mismas en la técnica "MIS EDADES" que examinamos anteriormente. El informe personal, y una serie de procedimientos clínicos y de laboratorio, concuerdan en que la mayoría de las personas tienen más de una "edad" al mismo tiempo.

Se tienen ya algunos indicios acerca de qué componentes de nuestro funcionamiento total tienden a envejecer más rápidamente en el terreno del comportamiento total tienden a envejecer más rápidamente. En el terreno del comportamiento, la destreza manual (medida en función de tareas tales como desarmar una serie de objetos) es la que manifiesta un deterioro más rápido, en comparación con todos los demás capacidades estudiadas. El encarecimiento constituye el mejor indicador del envejecimiento fisiológico general y, por su parte, un cálculo de la oportunidad de avance

ocupacional es el mejor indicador de la edad social.

La edad funcional ofrece una alternativa alentadora. El hecho de que el individuo sostenga que está tan viejo como siente, y tan viejo como lo que puede hacer, está justificado. La edad funcional podría ser tomada como un método optativo para la determinación de varios puntos decisivos en la vida, como la jubilación. Un estudio reciente realizado por Frederick Thumin señala una pequeña diferencia entre los solicitantes de trabajo, jóvenes y viejos, de acuerdo con diversidad de medidas.

A pesar de su diferente edad cronológica no mostraron diferencias funcionales. Esto concentra nuestra atención en los individuos: **EL TALENTO QUE POSEE Y LO BIEN QUE HAN APRENDIDO A USARLO.**

No obstante, la edad funcional está sujeta a un mal empleo potencial. Sería tonto establecer conclusiones acerca de una persona simplemente por el cabello cano. La destreza manual es un indicador útil del envejecimiento psicológico, pero tenemos que encontrar un sitio dentro de nuestras teorías para el maravilloso virtuosismo de pianistas cronológicamente ancianos, como Arthur Rubinstein. Esta perspectiva de la edad funcional debe ser empleada sensatamente y no sometida a un método automático y formulista de clasificación por edades.

LA SOCIEDAD NECESITA A LOS ANCIANOS.

Nuestra sociedad seguirá insistiendo en usar la edad cronológica para muchos fines. Podemos continuar con esta práctica si reconocemos que el señalar un punto de referencia cronológica para catalogar a una persona como —ANCIANA” es simplemente un asunto de convivencia administrativa o estadística. Constituye un uso desafortunado, pero muy difícil de evitar. Podemos minimizar el impacto negativo de esta práctica, estableciendo en nuestra mente una clara distinción entre la edad cronológica y la situación física, mental y social del individuo. También podemos resistirnos a ser arrastrados por la implícita relación que existe entre la edad cronológica y el valor humano. —~~ser~~ 10 años más” no significa —ser diez años más viejo obligatoriamente, o algún otro tipo de discriminación... El nivel social de los japoneses ancianos... es substancialmente más elevado que el de los viejos de otros países industrializados... Japón muestra que una tradición peor obligatoria, o algún otro tipo de discriminación... El nivel social de los japoneses ancianos... es substancialmente más elevado que el de los viejos de otros países industrializados... Japón muestra que una tradición Peor ni —~~ser~~ 10 años da menor valor”.

La clasificación por edades destaca el interés de la sociedad, mientras que la edad funcional subraya los hechos directos acerca del individuo. Idealmente, ambos tipos de consideración deberían ser tomados en cuenta. Los problemas surgen cuando no se da a una persona la oportunidad de

funcionar, según su capacidad, a causa de restricciones ambientales, que con frecuencia no son simples asuntos del control social. Una mayor conciencia de estos distintos cuadros de referencia nos permitiría desarrollar trayectorias flexibles a lo largo de la vida. La necesidad que presenta la sociedad de tener gente —nata” y —veterana” podría ser respetada, pero con menor presión sobre las personas, para no obligarlas a asumir una responsabilidad prematura o la jubilación, o bien privarlas de las oportunidades que están capacitadas para aprovechar.

También ayudará tener presente la diferencia entre envejecer y ser viejo. Como se podrá ver con más detalle en el próximo capítulo, el envejecimiento puede considerarse como un proceso o conjunto de procesos. Envejecemos a través de los años.

La vejez, sin embargo, es un estado mental. Se la define según normas anteriores como en el caso de la edad cronológica o bien según nuestro propio criterio. Podemos situar a la —vejez” en etapas relativamente tardías de la vida.

La palabra —Viejo que utilizaremos a lo largo de este trabajo será para referirnos a las personas, hombres y mujeres, de 70 años de edad o más. No pretenderemos la menor falta de respeto cuando usemos la palabra, en este sentido, ni supondremos implicación alguna acerca de la calidad de vida de la persona, su utilidad para la sociedad o su valor como ser humano. La palabra —envejecimiento” será empleada para referirnos al proceso que nos acompaña a lo largo de nuestra vida y que comienza mucho antes que la vejez.

Podremos agregar que la sociedad influye tanto, en esta etapa de la vida, bien puede ser la forjadora de esperanzas pero también puede ser la que destruya vilmente la autoestima de una persona que esta pasando por esta etapa de la vida, como hemos vistos son muchos los cambios que se tienen en esta etapa, es necesario de rodearnos de gente positiva que nos ayude, a salir a veces de la depresión que causa llegar a ella.

La sociedad necesita, cambiar sus estilos de vida, y fortalecer la ayuda a nuestros viejitos, ya que si valoramos, son ellos los que pueden ayudar a las nuevas generaciones por medio de la experiencia, a no cometer errores fatales que han causado dolor, lágrimas, y muchas vidas inocentes, como son las guerras, las revoluciones, que se dan por las transformaciones mentales, e intelectuales de las nuevas generaciones

La edad, es simplemente un parámetro relativo que no tuviera porque determinarse en tiempo y edad, pues hay gente que cumpliendo a un los 73 años de edad puede ser mas productivo que una persona de 20, que hoy por hoy sigue ganándose la vida honradamente, sin depender de nadie, y mas bien, sigue manteniendo y ayudando a cualquiera de sus hijos que lo necesiten.

tal es el caso del Contador Edmundo Alarcón Jiménez, actualmente vive en la colonia Sanjuán de Aragón en la calle 647 no. 151, casado, con 5 hijos todos profesionistas, el vivió desde pequeño en el trabajo, pues cumpliendo apenas los 11 años de Edad ya trabajaba

Atendiendo una pequeño establecimiento de bicicletas en la colonia Juventino Rosas , desde pequeño mostró ser una persona honrada y muy trabajadora a tal

Grado que el dueño del negocio le dejó todo en sus manos porque el enfermo, al poco tiempo, le propusieron entrar a Dirección general de estadística

perteneciente a la secretaria de industria y comercio , teniendo 14 años de edad ahí trabajo 5 años, después en IMSS 8 años, como auxiliar contable, trabajando de día y en las noches estudiando, después trabajo en TAMSA, tubos de acero de México, por un periodo de 3 años como asistente de personal, pasando después a la Secretaria de Hacienda y Crédito Publico donde escalo varios puestos desde ayudante de auditor hasta Delegado de Auditoria Fiscal, por un periodo de 12 años, y pasando después a la secretaria de Programación Y Presupuesto donde escalo los cargos de jefe de oficina hasta la dirección de contabilidad y cuenta publica, en la oficialia mayor por un periodo de 15 años, obteniendo al final su pensión, en el gobierno pero aun gozando de capacidad para trabajar, laboro durante 9 años mas en el I.F.E. ocupando los cargos de ayudante especial de un coordinador general, jefe de personal, y jefe del área financiera en la junta local ejecutiva del distrito federal haciendo una suma de 52 años interrumpidos de trabajo.

más, de trabajo después se incorpora al Instituto Federal Electoral como Subdirector , y es por de más decir la experiencia acumulada en tantos años siempre sirviendo honrada, y fielmente a la Administración Publica.

A sus 66 años de edad, el hombre estaba optimo, con todas sus capacidades al 100%, sin embargo como en todo , las envidias, la falta de visión para aquellos que coordinan en estas nuevas generaciones, y que no saben valorar lo que de una persona como estas puede aportar, por su gran experiencia y preparación, por su capacidad de responder a trabajos de presión, pero por sobre todas las cosas el grado de responsabilidad que se requiere para este tipo de puestos específicos que requieren de mucha experiencia para manejarse, se debe tener este tipo de personas como libras de oro molido para las secretarías porque son personas que han dejado vida en los corredores, en sus pasillos y oficinas, y sobre todo por que saben el teje y maneje de las mismas.

La vida a este contador le jugo una muy mala partida, pues los cambios de personal que ocurren en todos los trabajos y año con año se dan, trajeron su destitución del contador de su puesto. El cambio de personal un mozalabete trajo a un nuevo director de 42 años, con ideas renovadoras y pensó que el Contador Edmundo Alarcón Jiménez, ya no podría formar parte de su grupo, enumerándole una serie de tonterías, como era que su grupo tendría que ser conformarlo en su totalidad por gente joven que le diera rapidez en el

trabajo, que él era muy eficiente dictando oficios administrando, gestionando, asuntos, dirigiendo personal, pero que no sabía usar la computadora, y que bueno en pocas palabras quería su puesto para otra persona, no quería correrlo, simplemente quería que él diera su puesto, para darle paso a la juventud que según era mejor, el uso de la computadora y una cara joven, que todos los años de experiencia y preparación del contador, por ello le propuso cambiarlo de área.

Algo que iba en contra de su dignidad, bajarlo de puesto como jefe de departamento y su sueldo compensarlo con gastos, para este hombre que dio tanto, su respuesta fue la renuncia voluntaria. Autoridades de más fuerza de puestos más arriba, lamentaron la pérdida tan grande para la empresa, y no pudiendo cambiar la decisión del contador, y resignándose a nivel de dirección general organizaron una reunión en su nombre para agradecer su participación y por haber sido siempre una persona brillante durante tantos años de servicio.

Lo cierto es que nadie, solo el contador sabe que sintió con tal acontecimiento, para un hombre que toda su vida trabajó, encontrarse ya en aras del desempleo, y peor aun, con un sabor amargo de boca, porque una vez más la discriminación, y la injusticia, revestida de abuso de autoridad, trasgredían en los sentimientos, en la autoestima de este hombre pleno, con toda su capacidad para desarrollarla, con toda la experiencia del mundo, pero con un defecto tener 66 años de edad, en la inteligencia de este hombre se aglutinan, el coraje, la impotencia pues a fin de cuentas con la edad no se terminan las responsabilidades, y con su renuncia, y con su edad tiene una familia hijos y esposa que dependen de él y tiene que sacar la casta aun para llevar el pan a su familia, aun es útil pero no tenía contemplada en su calendario personal de vida, que la edad fuera un impedimento para seguir luchando en la vida.

Y a veces se le ve triste, porque en realidad, él tenía todavía la capacidad y la inteligencia para seguir conservando ese puesto que nadie le dio y que se ganó con trabajo y responsabilidad

Sin embargo no hace menos de 4 meses él se enteró por un hijo que labora en el IFE que dicho jefe de 42 años de edad, había muerto en un Partido de fútbol murió de un infarto, Con este claro ejemplo se comprueba rotundamente que nadie tiene la vida comprada, por lo tanto tampoco nadie debería de ser ni tan verdugo para juzgar ni los actos, ni las acciones, ni la vida de nadie, mucho menos dejar que nuestros tontos convencionalismos y prejuicios ligados a una juventud pasajera nos haga jueces de la vida de aquellos que lo único que han hecho mal es envejecer en un mundo de jóvenes ineptos,

injustos, pero sobre todo incomprensibles ante la ley de la vida nacer, crecer, reproducirse, envejecer, y morir.

LA SOCIEDAD AMIGA O ENEMIGA

*La sociedad es, el temor de los hombres,
Ya que de ellos depende la lucha diaria,
Las manifestaciones del hacer o no hacer,
De los errores y de las fallas depende el castigo
O la gloria.*

*Las virtudes, son leyes establecidas que hay
Que seguir para una mejor convivencia pacífica
Y humana, no hay nada por arriba de la propia
Vida. Después de esta todo pasa a segundo
Termino, lo que no pasara de moda nunca, es el
respeto al derecho ajeno que es la paz.*

*La ley de oro nos indica
No hagas lo que no te gustaría que
Te hicieran.*

*Porque criticar, a los demás, cuando lo que
Criticamos, es lo que nos hace falta, o porque
Herir, aquello que amamos, porque envidiar
aquello que no tenemos.*

*Si somos seres humanos, y a veces lo olvidamos,
Dejar de luchar con tu propio hermano es lo que
Nos hace ser realmente más hombres y más
hermanos.*

*Si la sociedad entera no fuera un nido de buitres
De seres carnívoros, destrozadores de hombres,
Seríamos ,hermanos y el país sería nuestra
casa, el hogar de todos, del desprotegido, el
hogar del anciano débil, Amemos a
nuestros hermanos mayores, aprendamos,
de sus labios las buenas lecciones de vida,
que han ganado con la experiencia.*

*Seguramente, al final del camino, lograremos
un planeta, donde podamos vivir mejor. .*

Laura Elisa Alarcón Aburto.

5.3 LA EDAD ES UN CICLO BIOLÓGICO SEGURO, QUE NO SE SABE CON CERTEZA CUANDO LLEGARA, PERO CUANDO LLEGA ESTA YA NO SE VA.

LA EDAD ESTA COBRANDO ESTRAGOS EN LA FARANDULA, LAS QUE AYER FUERON BELDADES Y BELLEZAS, AHORA DE ELLOS Y ELLAS SOLO SE OBSERVAN RAFAJAS DE CENIZAS DE LO QUE FUERON.

AUN EXISTE UN LUGAR PARA MI EN EL CIELO.

*No quiero envejecer hacerlo me da mucho miedo,
Quiero olvidar que la vida para mí ha cambiado desde que mi piel ya no es la misma,
Ayer la gran diva, la mujer que todos deseaban tener entre sus brazos,
Ahora soy recuerdo, quizás tan solo sombra, de un pasado que ha ido muriendo.*

Que pánico para mí, enfrentarme a un público, que espera de mí a una diosa a la cual creen que los años no la tocan.

Las mil y una cirugías ya no pueden tomar más carne de mi carne, para estirarme el cuello, y las manos siempre tengo que esconder pues la vejez ahí no hay como esconderla, pues la cirugía humana no puede quitar esas arrugas, para evitar la vejez.

Laura Elisa Alarcón Aburto.

Prefiero morir, en medio de la soledad, oculta en mis cuatro puertas si la gente que antes me aplaudió hoy me tiene lastima, expresando ¡mira lo que quedo de ella pobrecita era tan guapa,¡ pero todo por servir se acaba.

Como hemos visto a lo largo, de todo este trabajo, que no hay una edad precisa, ni un momento en el cual los seres humanos podamos, empezar a trabajar con la vejez, esto porque somos seres diferentes, con cuerpos distintos, aunque semejantes, pero nuestras relaciones al respecto dependen mucho de la forma y de la calidad de vida que se ha tenido.

Muchas son las preguntas al respecto, otras tan solo son incógnitas, que solo se resolverán, por nosotros mismos cuando lleguemos a esta edad,.

¿Podré todavía depender de mis ojos y mis oídos? ¿Tendré la fuerza suficiente para enfrentar a las exigencias físicas de mi vida diaria? ¿Podrá mi corazón responder a sus vitales responsabilidades? ¿Podrán hacerlo mis pulmones, hígado, riñones? ¿Podrá mi cuerpo seguir luchando contra las enfermedades? ¿Podrá curarse? ¿Podré responder a emergencias? ¿Podré contar con una mente sana en cuerpo sano? O, con el envejecimiento, ¿iré perdiendo la capacidad de pensar correctamente, así como de recordar? ¿Puedo hacer algo para remediar lo que le sucede a mi cuerpo al envejecer, o debo resignarme a una vejez inevitablemente marcada por mi mala salud?.

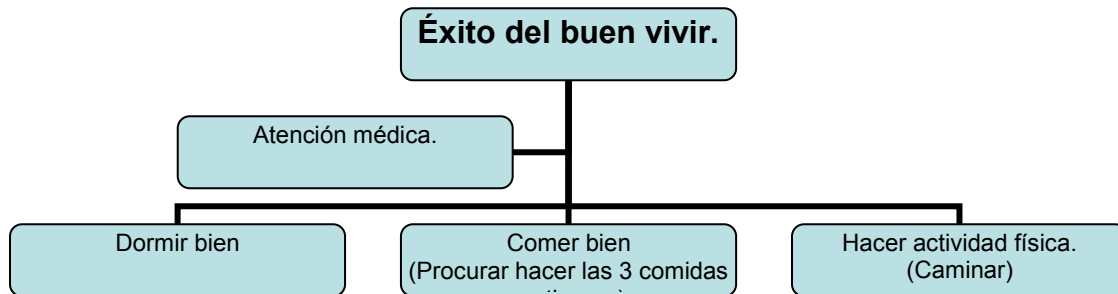
Al ir envejeciendo tendemos a preocuparnos más por el funcionamiento de nuestro cuerpo. Notamos cada cambio que ocurre en nuestro aspecto físico. Cuestionamos nuestras capacidades. La condición física y nuestra preocupación por ella constituyen un tema vital para el estudio de la psicología de la vejez.

No podemos, tomar un patrón, un Modelo de vida, porque ya dijimos que todos los cuerpos reaccionan de acuerdo, a como fueron tratados en el correr de los años, esto también depende la economía, ya que no podemos decir, que:

María de 78 años de edad, ha trabajado desde los 8 años de edad, su trabajo es el campo, la fajina y las faenas de más de 12 horas de trabajo, pese a su edad, es una mujer muy activa, y a la fecha dice que el día que no trabaje se muere, madre de 14 hijos, todos vivos y todos comen, su cara es de tez, morena, los surcos de arrugas cubren su rostro, cuello y manos totalmente marchitas por las arrugas normales de la edad, no padece de ninguna enfermedad, y su cuerpo está muy vital para su edad. Ella cuenta que la mejor receta para llegar a su edad en esas condiciones

Francisca 80 años, toda su vida, ha tenido la virtud, de ser hija única, ha gozado de los buenos colegios, la buena comida, una vida tranquila, sin gran trabajo. Una etapa llevo tras la otra sin dificultad, su Adulthood, la vivió casada madre de 4 hijos, algunas complicaciones económicas al principio que se solucionaron al tiempo, siempre se ha dedicado a su persona, siempre le a gustado el buen vestir, la buena comida el buen vino. Pareciera que la vida le a dado todo en charola de plata. Sin embargo haciendo al tema que nos remite a este capítulo, podremos ver en ambos casos que aunque Francisca se ha cuidado más que María a las dos se les nota la edad, Francisca quizás más cuidada, por las cremas de noche, de día que ella utiliza, su buena alimentación y el no trasnoche de energías en trabajos pesados, sin embargo a Francisca la vejez no se le nota tanto en su cara, sino en sus piernas, pues se le ha atrofiado su caminar.

Con ello podemos ver, que la vejez, aun bien cuidada, algunas veces tardía, o tras veces a edades insospechadas, y otras tantas en las fechas programadas, lo cierto es que esta etapa, nos hace atravesar por muchas cosas, y debemos tener la buena aptitud para sobre llevarla, esto es el éxito del buen vivir comenta Francisca.:



El no quejarnos por esta etapa, puesto que fuimos, niños, para comprender a los niños, fuimos jóvenes y disfrutamos de ella (JUVENTUD BENDITO TESORO). Fuimos padres y gozamos de nuestros hijos, amamos, nos amaron, llegamos a la vejez para aprender a recopilar todo lo bueno que se ha vivido, después con el mismo regalo que se nos dieron todas las etapas, esperar la senectud final y con ello la muerte. YO agrega estoy en paz con dios y cuando quiera puede recogerme el nada me debe ni la vida tampoco.

Estos dos ejemplos nos hacen pensar que la vida, tiene un proceso biológico, y nada ni nadie, puede interrumpirlo, pero si podemos vivir lo mejor que se pueda y disfrutar , y sacar de cada etapa lo mejor.

VIEJO NO SIGNIFICA ENFERMO.

En el libro EDAD MADURA (Lo mejor de la vida) de Marjorie Fiske dice que:

Frecuentemente asociamos el hecho de estar viejos con el de estar enfermos. Sin duda se presentan mayores deterioros físicos y enfermedades entre las personas de 80 años que entre los hombres y mujeres medio siglo más jóvenes. Algunas enfermedades son especialmente comunes en las personas mayores. La artritis y el reumatismo son ejemplos importantes del tipo de molestias físicas y descritas ordinariamente —como crónicas” y que se presentan más frecuentemente en las personas ya entradas en años. Es fácil , pero no exacto, concluir que la vejez misma es una especie de enfermedad generalizada. Veamos por qué esta conclusión resulta inexacta y si existe algún otro enfoque diferente.

No nos hacemos necesariamente vulnerables a todo tipo de aflicción física a medida que envejecemos .El asma, la fiebre de heno y la úlcera péptica , por ejemplo, son enfermedades que atacan a los jóvenes y a los viejos por

igual. Los resultados de un estudio oficial de salud, realizado a nivel nacional de los Estados Unidos, muestran una menor incidencia de ciertas enfermedades en adultos de 45 años más. En comparación con los jóvenes y los adultos, las personas de más edad son notablemente menos vulnerables a una gran variedad de enfermedades causadas por infecciones. Otro hecho que debe considerarse es que la enfermedad y la disminución de las facultades no son lo mismo aun cuando ambas constituyen estados muy lejanos del ideal de la salud. Muchos de nosotros, a cualquier edad, podemos la capacidad de llevar a cabo nuestras funciones, satisfactoriamente, por razones que no pueden ser atribuidas a la enfermedad. Así, la persona que no se puede subir un trauma de la escalera sin perder el aliento puede estar simplemente fuera de la forma, como resultado de una vida sedentaria. Conozco a una mujer de 93 años que ordinariamente deja atrás, moviendo la cabeza, a una persona de la mitad de sus años, al subir con gran vigor a su departamento

La pérdida de varias facultades puede iniciar casi al principio de la vida adulta, mucho antes de que se diga que la persona está —envejeciendo” y sin ser causada por ninguna enfermedad. Esto significa que un bajo nivel de capacidad funcional de una persona mayor no es necesariamente el resultado de la vejez, o de alguna enfermedad que sea integral de ella.

¿Cuáles son, pues, los efectos de la vejez que le son propios, además de la enfermedad física, los efectos de un estilo de vida insalubre? ¿Existe un proceso biológico que podría ser llamado realmente envejecimiento normal” un proceso parcialmente oculto por las deficiencias adicionales causadas por enfermedades, los accidentes y los hábitos de vida poco sanos? Este constituye el punto de vista de muchos gerontólogos, el cual es muy difícil de poner a prueba, particularmente con los humanos.

LA VEJEZ SANA

En el libro *Edad Madura (lo mejor de la vida)* de Marjorie Fiske dice que: en algunos estudios cuidadosamente diseñados que ayudan a establecer la distinción entre el viejo y estar enfermo. Una de las investigaciones más importantes fue dirigida por un eminente grupo de médicos y psicólogos. James Domínguez se unió a un grupo de personas ya entrada en años, las cuáles no padecían ninguna enfermedad, según probaron los exámenes clínicos y de laboratorio. Estos hombres colaboraron voluntariamente en extensos estudios sobre su funcionamiento físico, un que todos gozaban de buena salud (la edad promedio era de 71 años), los investigadores pudieron distinguir quiénes eran los más sanos y quiénes eran menos. De esta manera, podían ver si aún los signos de enfermedad pequeños o preliminares ejercían una influencia considerable en su funcionamiento.

Los resultados establecen firmemente que estar viejo no significa necesariamente estar enfermo. Los ancianos muy saludables desempeñaron varias tareas físicas tan bien como un grupo semejante de jóvenes sanos. edad, como tal no parece ser muy significativa en muchas mediciones del funcionamiento físico. (Esto también se cumple en lo referente al funcionamiento psicológico.)

No se encontraron diferencias entre viejos y jóvenes en los niveles de glóbulos blancos de hemoglobina, en el nivel básico de azúcar en la sangre, de colesterol, ni en el tipo de funcionamiento eléctrico del cerebro. Los viejos más saludables presentaron semejanzas, respecto de los jóvenes, en presión arterial, en el aprovechamiento del oxígeno y en el flujo de la sangre en el tejido cerebral.

No obstante, existen algunas diferencias muy precisas, incluso entre los viejos más saludables y los jóvenes. Quizás la diferencia más importante se encontró en las frecuencias máximas de las ondas cerebrales. Las lecturas de los electroencefalogramas indicó que las ondas cerebrales no constituyen una señal de enfermedad ni se relaciona obviamente con cambios observables en el pensamiento o en el comportamiento.

Cuando los investigadores revisaron en su totalidad sus hallazgos, se impresionaron por el efecto negativo que producía incluso el más pequeño de los "índicios" de enfermedad de una persona mayor. Así, un anciano que podría ser tenido por muy sano, según el criterio ordinario, mostraría cierto deterioro en su funcionamiento cerebral con sólo presentar un grado mínimo grado de estereoclerosis. Se concluyó que la disminución del consumo de oxígeno y del flujo sanguíneo en el cerebro no constituían una señal de envejecimiento, por sí mismas, sino que eran resultado de una enfermedad específica.

Sin embargo, con demasiada frecuencia en la vida diaria del anciano es decir enfermo. Además del hecho de que ciertas enfermedades crónicas son más comunes en la última parte de la vida primera, se considera que muchas personas de edad avanzada padecen varios problemas físicos simultáneos. Las múltiples enfermedades pueden complicar en gran medida el diagnóstico y el tratamiento.

Asimismo, la exagerada facilidad para considerar al viejo enfermo a veces impide que, tanto el anciano como su familia y aún su médico, se esfuercen por restablecer su salud. Los estudios de este tipo subrayan la importancia de la previsión y el tratamiento oportuno de las enfermedades de los ancianos.

CÓMO CAMBIA EL CUERPO HUMANO EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.

¿Cuáles son los cambios físicos más significativos que tienden a presentarse en la edad avanzada? Los siguientes datos provienen de muchos estudios realizados alrededor del mundo, aunque principalmente en las sociedades industrializadas. Todos los cambios descritos, sin embargo, no reflejan necesariamente el trabajo de un proceso de —envejecimiento” puro y universal. La enfermedad y el estilo de vida desempeñan, sin duda, un papel importante. Lo que sigue, pues debe de ser entendido como un patrón más común de los cambios ocurridos en el cuerpo humano, relacionados con la edad. Exactamente porqué se producen estos cambios, y qué lo que se puede hacer para prevenirlos o retardarlos, son preguntas tan independientes.

LOS ESTADOS FISICOS OPTIMOS Y LA DECADENCIA FISICA..

Casi se podría decir que cuando una persona deja de crecer, empieza a envejecer. Algunas de nuestras funciones corporales pueden haber ya revesado su punto óptimo y haber empezado una decadencia gradual, mientras que todavía estamos para alcanzar el funcionamiento máximo en otros aspectos. Por ejemplo, el adolescente que todavía no ha madurado físicamente en su totalidad puede haber empezado a perder un poco de su agudeza visual y de su capacidad para responder a los cambios de iluminación.

Esto significa que diferentes aspectos de nuestro cuerpo empiezan a decaer en diversas épocas. Estas es una razón por la cuál la edad biología no es un concepto totalmente satisfactorio, pues tenemos varias edades biológicas dentro de nosotros mismos que con el tiempo se irán desarrollando.

Existen asimismo, otras diferencias individuales .Es posible que usted no tenga ni una sola arruga, en tanto que sus antiguos compañeros de escuela ya muestran señales inequívocas de su edad.

Este proceso general del envejecimiento biológico puede ser comparado de una manera larga y lenta que nos va cubriendo tan paulatinamente que bien puede pasar algún tiempo antes de que caigamos en la cuenta de su presencia. Es un flujo continuo, más que una enorme ola que nos destroza y al mismo tiempo nos envuelve. Aprendemos a nadar y a flotar en esa marea, o nos adaptamos a muchos de los cambios tan graduales y naturalmente, que podemos perfectamente no darnos cuenta de que se están realizando. Pude llegar un momento determinado a partir del cual nos

definamos como “viejos”, o cuando otros nos designen así pero seguramente el proceso ha venido desarrollándose desde hace mucho tiempo. Además, es completamente posible disfrutar de una larga vida sin haber tenido que enfrentarse directamente con esta redefinición.

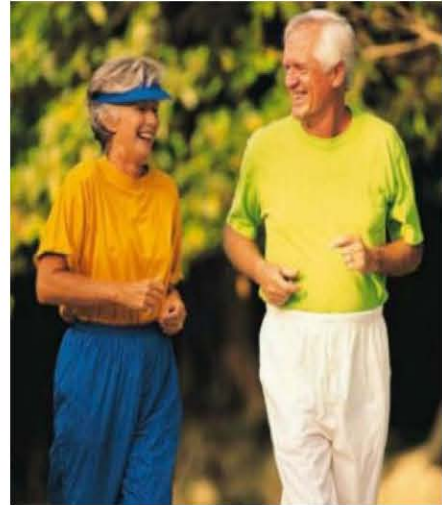
Existen algunas excepciones para esto. La enfermedad y la jubilación obligatoria están entre las circunstancias vitales que pueden súbitamente centrar nuestra atención en los cambios físicos que en realidad, han venido ocurriendo desde hace bastante tiempo. La percepción de estos cambios puede a menudo desconcertarte. También es muy probable que la proporción en que vamos envejeciendo pueda ser acelerada en ciertas circunstancias. La tensión emocional y el ambiente inhóspito pueden causar ese efecto. Un año de exposición al estrépito causado por una maquinaria pesada puede dar lugar a una década de envejecimiento gradual. .

Tomando en cuenta todo lo anterior, debemos entender que la vida, es un regalo que se nos da, que quisiéramos que la niñez, y la juventud nunca se retiraran, sin embargo así como cada día se inventa algo nuevo, la vida sigue su ritmo y no nos pide permiso, para estacionarse en ninguna etapa de la vida. Son los hechos inquebrantables e inevitables, que todo ser humano tiene pasar, indiscutiblemente solo la muerte puede cambiar este destino, si porque hay quienes dejan de existir, en el mismo momento que vienen al mundo, otros que mueren en plena juventud, y otros los que mayor suerte tienen, aquellos que los años cumplen su cometido y por simple edad dejan de existir, pero estos últimos mueren, habiendo disfrutado cada etapa, cada gente que conocieron, cada amor que tuvieron, cada pena que pasaron, cada transformación de la misma sociedad, cada invento, etc.

Quizás sea muy difícil aceptar que algún día nos tenemos que ir, que tenemos que dejar de seguir existiendo, pero creo que lo más terrible es aceptar que ya no somos los mismos hombres impetuosos ante la vida, éramos volcanes en erupción ante los problemas, con fuerza, con decisión, con severidad, enfrentábamos a la vida sin miedo, pero medida que la vejez se acerca, nos volvemos más vulnerables, a veces incapaces de luchar con la misma fuerza de la juventud. algunos sea la única forma en que nos demos por vencidos.

No soy yo

Si vez que lloran mis ojos, no soy yo
Sino, el recuerdo de un amor perdido,
Son mis batallas perdidas, y mis sueños
Rotos, quiero soñar nuevas cosas. Pero
La edad no me lo permite, estoy cansado
Ya estoy viejo... (Laura Elisa Alarcón Aburto)



Nadie sabe

Nadie sabe cuándo va a morir,
Nadie puede predecir con certeza
Lo que va a pasar con nuestra
Vida, si eso fuera posible podrían
Hacerse planes, vivir con intensidad,
Cada día, planear una vida excelente,
Sin embargo esto no es posible y
Por tal nos queda disfrutar cada día
Como el último de nuestra existencia.
El ciclo biológico de la vida, es un reloj
Constante, que no se detiene nunca
Marca sin cesar esperando el nuevo día.
(Laura Elisa Alarcón Aburto).

-EXISTE UNA PUERTA QUE PODEMOS ABRIR, Y AHÍ ENCONTRAR MIL OPCIONES PARA VIVIR UNA VEJEZ, VALIOSA, DIGNA SIN TEMORES. SIN LASTIMA, CON GRAN AUTOESTIMA, CON AMOR, CON FELICIDAD, PERO SOBRE TODO CON GRATITUD ALA VIDA MISMA QUE NOS PERMITIO VIVIR”.

QUE DIOS ME PERDONE

*ES INUTIL, TOCAR CON MI MANOS TUS
DEDOS, EN ESA FOSA INERTE,
QUE CUBRE CON TIERRA TUS
PESARES.
NO SUFRAN MAS, PADRES MIOS,*

*SU SUPPLICIO TÉRMINO, QUE DIOS
LOS LLEVE DE LA MANO A SU
DESTINO.
Y AMI ME PERDONE, POR TODO SU
DOLOR
LAURA ELISA ALARCON ABURTO*

5.4 UNA PUERTA, CON MUCHAS SALIDAS PARA PODER VIVIR DIGNAMENTE LA EDAD MADURA.

SI EXISTE UNA PUERTA CON MUCHAS SALIDAS, PARA VIVIR UNA VEJEZ DIGNA Y CON CALIDAD HUMANA.

SE NECESITA MORIR

CIERRO MIS OJOS, PARA LLORAR EN TI, MIS RECUERDOS,
PARECE QUE EL TIEMPO ME DA LA RAZÓN, HERMOSURA
GOZOSA, EN UN CUERPO SALAMERO, MENTIROSO Y
PROVOCADOR.

NO SE NECESITA MORIR, PARA APRECIAR LOS BELLOS
MOMENTOS, NI MORIR PARA DESPRECIAR LO MALO, SE NECESITA
VIVIR PARA ENAMORARSE DE LOS MIL BESOS DE LA VIDA.
Laura Elisa Alarcón Aburto.

DONDE HAY VEJEZ, NO HAY PASIVIDAD SINO VIGOR AUN PARA EMPRENDER NUEVAS TAREAS.

Ayer saque fuerza,

Alguna vez, querrás asomarte, cuando la edad llegue, a una puerta que te de mil soluciones, a todas las incógnitas que se presentan en esta etapa de la vida, sin embargo es necesario desde ahora prepararte para que cuando llegue esta sepas que hacer.

Se cuenta ya con programas de investigación social de la gerontología el cual parte de una concepción universal; es decir de lineamientos acordados por los organismos internacionales, de los cuales forma parte de México, en materias políticas sociales para las personas de edad avanzada. se contemplan también como parte sustancial, las directrices que emanan de las diferentes leyes y reglamentos promulgados a nivel nacional, para regular las políticas asistenciales y sociales para este grupo poblacional. En conjunto estos dos aspectos forman parte del marco jurídico legal de cada uno de los grupos que se exponen.

Es importante subrayar que en la evaluación de las distintas líneas de acción que se desprende de los programas, han tenido influencia decisiva los años de práctica de las acciones en el contexto de los espacios comunitarios de la institución, y las correlación de dicha práctica con la preparación y formación académica, técnica y profesional del personal, aspectos que han dado madurez y solidez a los programas de investigación y desarrollo social, bajo una óptica que parte de manera primordial del análisis de la realidad nacional de la población avanzada.

Existe un programa de enseñanza, en donde se habla de las distribución de la población de 60 años que hablan nuestra lengua indígena y otro tipo de lenguas, se hablara de religión en donde se podrá ver claramente que en la población del país, la gran mayoría en un 91.2 %, de los que tienen 60 años y más, declararon profesar la religión católica, en una medida significativamente inferior al 4.7, son protestantes o evangélicos y 2.4% se manifestó sin religión. En esta etapa de la vida la religión se agudiza, es como llegar a pensar que la muerte se acerca y que hay que estar en paz con Dios.

En términos generales, no existen diferencias importantes en cuanto el perfil religioso de los hombres y de mujeres que se declaran sin religión.

También en este tipo de programas se hablar del número de hijos que tienen las

mujeres, así como también el promedio de hijos nacidos vivos de las mujeres de 60 años y más por identidad federativa a partir del año de 1990, se hablara del estado civil que se mantiene en personas de esta edad,,de su condición social y las actividad que desempeñan, de su participación económica por edad y por sexos, se hablara del desempleo y de la inactividad la situación empresarial que prevalece en la fuente de trabajo,, ingreso mensuales, población ocupada de 60 años y más por horas trabajadas según sexo. Características educativas.

Existen programas también que van dirigidos ala educación para la salud, donde el objetivo principal es orientar a los adultos de la tercera edad, como tener una buena salud, mantenerla y evitar achaques propios de la vejez, la combinación de otros programas como es el que hicieron el tiempo libre y el trabajo esto como una forma de impulsar años adultos de la tercera edad a evitar la pereza y si fomentar factores productivos, en otras actividades que los haga sentirse útiles con la sociedad y con ellos mismos.

:

EL TRABAJO EN LAS PERSONAS DE EDAD:

El significado moderno de trabajo industrial lo considera incompatible con la ancianidad: el trabajo es cosa de adultos y jóvenes esta dicotomía constituye una simplificación de la realidad, pero la ancianidad sigue configurándose como un periodo de vida caracterizado por la ausencia de trabajo. Poco importa que la realidad de los trabajadores por cuenta propia, profesionales o agricultores independientes, muestre que se puede trabajar normalmente hasta el fin de la vida; La ancianidad se define como un período de no trabajo y esta actitud se refleja en multitud de términos aplicables para las personas de edad, clases pasivas, jubilados, cesantes, pensionistas y afirma la relación ancianidad-no trabajo en la mentalidad popular. Estadísticamente se mide por la tasa de actividad por edades de desciende en todos los países a partir de los cuarenta o cincuenta años.

Ya se han indicado los diferentes significados

En que consiste el programa de promoción de empleo:

Una de las preocupaciones básicas de los organismos internacionales que analizan la situación de las personas de la tercera edad en el mundo, es su seguridad en el ingreso, la religión latinoamericana se caracteriza por alta relación de la dependencia económica en todas las edades, en promedio, 3 personas dependen d4e cada trabajador. La participación de la fuerza laboral va disminuyendo conforme aumenta la edad, —e80% de la población que tiene 65 años de edad o más en América Latina, no cuenta con ingreso fijo y el 55% de quienes se encuentran entre los 55 y 64 años también está desempleada.

Poder contar con un ingreso económico fijo, proporciona al individuo seguridad

estatus y sentimiento de utilidad, por lo tanto es recomendable: Que se aliente a las personas de edad que estén capacitadas para trabajar, a utilizar su habilidad de modo productivo.

A pesar de que en nuestro país el derecho al trabajo digno se contempla en la Constitución Política, se reconoce el desafío que representa la creación de empleos, sobre todo para las personas de edad. Según datos del último censo de 1990, en el distrito Federal 433,780 personas de 60 años o más representaban a la población económicamente inactiva, de ellas sólo 120,858 eran jubilados y pensionados y 312,922 no honraban con algún ingreso, como respuesta a esta situación el Instituto Nacional de Senectud creó la Bolsa de trabajo, dentro de los programas que buscan apoyar la economía de las personas de edad avanzada.

Desde su inicio. Cumple con el papel fundamental de incorporar a las personas mayores de 60 años en actividad remunerativa, programada, controlada y organizada de servicios referentes a la colocación de éstas en los sectores públicos y privados. Este servicio, de acuerdo con el reglamento de agencias de colocación de trabajadores, es totalmente gratuito y se encarga de —cauzar a los demandantes de trabajo hacia aquellas personas que requieran sus servicios, dirigiendo a los solicitantes más adecuados, por su preparación y aptitudes, hacia los empleos que les resulte más idóneos.”

Es por ello que una actividad básica es realizar el registro de personas afiliadas al instituto que buscan empleo, a través de una solicitud y una entrevista con el interesado, a fin de orientarlo y canalizarlo en alguna actividad productiva.

Promover la colocación de personas senectas no sería posible sin una adecuada labor de concientización empresarial; ello concreta citas con diversas empresas e instrucciones, con el trabajo y capacidad de los ancianos, cuando realizan una labor acorde con sus características, y aptitudes y experiencia laboral. En esta misma dirección la bolsa de trabajo de INSEN, ha establecido contacto permanente con la Asociación de intercambio de personal (ADIP), órgano privado, y con el Grupo Boltra, integrado por organismos estatales, a través de los cuales se boletinan las historias laborales de los candidatos a empleo.

Cabe hacer mención que un sector importante de los empleadores que se acercan a la bolsa de trabajo, está constituido por personas de manera independiente, requieren de los servicios y experiencia de los ancianos, lo que confirma la relevancia de la promoción de servicios que ofrecen en el instituto, en materia de canalización de empleo.

En la actualidad cuenta con una gama de posibilidades de empleo que se han clasificado de acuerdo a las características y habilidades de los candidatos así como a las demandas de los empleadores como se muestra a continuación.

Tabla 3 . Ocupaciones adultos mayores.

ACTIVIDADES DOMESTICAS	<ul style="list-style-type: none"> -Recamarera -Cocinera -Lavandera -Dama de compañía -Encargada de personas enfermas -Cuidadora de niños -Ama de llaves -Servidora doméstica.
SERVICIOS GENERALES	<ul style="list-style-type: none"> -Almacenista -Chofer -Empleado de mostrador -Intendente -Portero/conserje -Velador -Vigilante
OFICIOS	<ul style="list-style-type: none"> -Albañil -Dibujante -Carpintero -Ebanista -Sastre -Soldador -Tapicero -Tejedor -Obrero calificado -Jardinero -Recepcionista
PROFESIONISTAS	<ul style="list-style-type: none"> -Abogado -Ingeniero -Administrador -Médico -Contador público -Enfermera -Ingeniero Civil -Arquitecto -Profesor -Conductor

La Jubilación trae consigo, el primer estrago de la vejez, saber como sobrellevar el hecho de ser social y familiarmente hablando productivo y de momento dejar de serlo es difícil sin embargo existen ya centro de enseñanza donde hablan de las diferentes variedades de jubilación y sus consecuencias existe:

-La que se da por edad cronológica: que es a los 65 años a convertirse a fenómeno variado según las condiciones subjetivas del sujeto

-La voluntaria: Es cuando la persona decide el momento de retirarse aún sin llegar a la edad correspondiente.

-Jubilación forzosa se impone al sujeto la alternativa a los 55 años de edad.

Lo cierto es que el tiempo de la jubilación normal. En nuestro sistema de seguridad social de clases pasivas de la jubilación normal para ambos sexos se fijan en los sesenta y cinco años

La Jubilación Anticipada tiene lugar antes de dicha edad y por variedad de causas: incapacidad física que origine invalidez para el desempeño del trabajo, situación especial del colectivo o decisión del individuo. En nuestro sistema se puede conseguir a partir de los 60 años, siempre que se tengan los años de cotización necesarios.

Jubilación retrasada. El sujeto o la organización dilatan el momento de la jubilación por intereses mutuos, situación atípica, existen en algunos puestos técnicos y directivos estratégicos y comienza a darse en algunos sectores.

No solo en este tipo de programas se habla de ello, sino también los efectos que la jubilación repercute en el aspecto económico ya que se da la reducción del ingreso familiar y ello se reduce el nivel de vida, sin embargo otro aspecto importante es la salud física que se deteriora por el sedentarismo, combinado con

los trastornos psíquicos, los sociales, familiares, En vista de todo lo anterior resulta lógico fomentar la acción en los tres factores influyentes en la transición trabajo-jubilación: Prevención de la enfermedad y desarrollo de hábitos de salud, revaloración de las pensiones y preparación para la jubilación El futuro en los tres apartados vera diversas formas de ocuparse de la prevención con mayor intensidad que en el pasado, respecto de las pensiones y la incapacidad del sistema público por mantener unos niveles suficientes para toda la población surgen propuestas privadas y controladas por el Estado; en la preparación para la jubilación existen algunas iniciativas de grandes empresas: cursos, sesiones, asesoría individual, pero los obstáculos tradicionales al aprendizaje adulto motivan que sean minoritarias y la gran masa de jubilados españoles deben enfrentarse en solitario o, lo que resulta peor, mal aconsejado, a una transición que afectará al sujeto hasta la muerte.

Las actividades que hablan de la jubilación también recaen en todo el proceso, así como los factores institucionales y personales que se dan en esta etapa, panorámica actual del jubilado se habla de eterna luna de miel, la estabilidad de actividades rutinarias, la mujer mayor y el trabajo, el trabajo en el hogar, trabajo realizable fuera del hogar, carreras laborables femeninas. El porque la mujer nunca se jubila. Estos y otros temas al respecto son tratados en estos clubes para adultos mayores, Es importante saber que estos programas no solo dan una alternativa para saber el porque llegar a determinada etapa de la vida causa tantos trastornos, pero lo importante es que dan los elementos para superar esta etapa y vivirla con calidad, además de que están preocupados por buscar una bolsa de trabajo para aquellos Adultos mayores que se sienten capaces de brindar a la comunidad y a ellos mismos su tiempo, su esfuerzo, su experiencia, ese es el mejor pago para una persona de edad, pero si por ello hay remuneración es mejor para ellos todavía.

PROGRAMAS DE SERVICIOS EDUCATIVOS:

Consistentes en virtud de que el anciano conserva capacidades cognoscitivas, experiencia , disponibilidad para llevar acabo actividades de aprendizaje y Studio; donde la declinación de responsabilidad y el uso de tiempo libre permite y facilita una mayor participación; las acciones que se han estructurad para procurar estos servicios se basen en una serie de lineamientos que señalan algunos organismos en foros internacionales, en el sentido de que las personas que tienen 60 años y más, constituyen un grupo preparado para hacer frente a sus últimos años de vida, en cuanto a la comprensión de sus cambios en los aceptos físicos, social y cultural y que la creciente obsolescencia de la información hace necesario que ellos tengan acceso a la educación básica; así como establecer Programas de educación en los que las personas de edad sean maestros y transmisores de conocimientos y adaptar los métodos de enseñanza a las capacidades de los ancianos, de modo que participar equitativamente en cualquier tipo de educación.

Por su parte, y de acuerdo a la legislación vigente, el instituto Nacional de la Senectud fomenta la participación del anciano en el proceso educativo —ensu beneficio y en el de su comunidad, actuando como maestros, educadores e instructores” Es así que el objetivo general del programa busca restablecer el equilibrio entre las necesidades de aprendizaje del anciano y los intereses de la colectividad en su conjunto; para conseguirlo, propicia el desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas, que inician y conforman su proceso educativo, a través de sus aspectos como la alfabetización, la educación a nivel primaria, secundaria y media superior; así como formación complementaria, que se refiere al aprendizaje de conocimientos en los campos psicológicos humanísticos, artístico y de lenguas extranjeras, además, contribuye a su formación cívica, social, y personal, y a la utilización del tiempo libre.

ALFABETIZACION:

Las acciones en este ámbito están dirigidas a transmitir al anciano los conocimientos elementales, fomentar la regularización de quienes no han concluido la enseñanza primaria, secundaria, y desean acreditar estos ciclos. La flexibilidad del proceso de enseñanza y el plan de estudios, adecuados a los perfiles y necesidades del alumno, tienen como base el autoaprendizaje y la retroalimentación..

Para llevar a cabo estas acciones, se contemplan dos etapas del trabajo: 1) promover los servicios entre la población que asiste a los diferentes centros dependientes del instituto, detectando por una parte, a aquellas personas que requieren de atención en esta línea de acción por otra, identificar e invitar a aquellos ancianos que, sus aptitudes y disponibilidad, pueden fungir como asesores de estudio, previa capacitación; 2) difundir los servicios de alfabetización y educación básica entre los ancianos no adscritos al Instituto Nacional de la Senectud, con el fin de beneficiar a un mayor número de personas.

Las tareas de Alfabetización y educación básica, restablecen la seguridad del anciano y le posibilitan un mejor dominio de las circunstancias provocadas por los cambios sociales, amplían su comprensión del mundo circundante, estimulan su capacidad de análisis, síntesis y opinión, con lo cual se promueven mayores niveles de adaptación a esta etapa de la vida.

Un proyecto a mediano plazo, que cada vez retomará mayores posibilidades de realización. Lo constituyen las actividades de educación media superior. La aceptación de los programas de educación básica, así como su creciente demanda, proporcionará los fundamentos para su aplicación, como continuación en la formación académica del anciano.

1) formar alumnos autodidactas en un proceso de superación permanente.

- 2) Detectar y capacitar asesores surgidos de las comunidades, lo que garantiza la amplitud de la cobertura.
- 3) Favorecer un cambio de actitud en el anciano y su participación social, que genere una revaloración por parte de la comunidad.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES.

La producción cultural y artística es una actividad que ha permitido al hombre desarrollar sus facultades intelectuales y espirituales a través de la historia: ha conformado la base de la convivencia al construir los usos, valores, normas y concepciones de los pueblos. La labor de los organismos gubernamentales, en este contexto, se encuentra en el apoyo para la creación, enseñanza y difusión de la cultura y las artes; acción que repercute, a nivel social, en la integración y difusión de la identidad nacional y, en lo individual, eleva y mejora las formas de vida. Por su experiencia, los ancianos poseen un bagaje cultural que permite a las sociedades conservar a través de ellos, las manifestaciones culturales que son inherentes. En este sentido, han establecido una serie de recomendaciones que buscan preservar sus productos culturales y favorecer su desarrollo social: debe pedirse a los centros culturales que organicen, para las personas de edad, y en cooperación con ellas, cursos prácticos en materia de artesanías, bellas artes y música, donde puedan desempeñar funciones activas en calidad tanto de beneficiarios como de colaboradores de estos programas.

La legislación mexicana comparte la intención de promover la vida cultural de los ancianos y determina el fomento de actividades educativas, socioculturales y recreativas: —Alejar la creatividad de la población y ampliar las oportunidades de acceso de los más diversos sectores de la sociedad al goce y a la creación de la cultura y el arte. La política cultural de gobierno tiene entre sus objetivos promover el rescate y la difusión de las diversas manifestaciones de la cultura popular, tanto urbanas como rurales”

Cuando habla de actividades socioculturales como una iniciativa de asistencia social a los ancianos, se busca —La creación e implementación de medidas tendientes a fomentar la integración del individuo de la familia y a la comunidad, con las cuales se tiene el propósito de abrir los índices de marginación con base en una acción educadora y orientadora” A través de este programa, el senecto recuperara el ámbito que de alguna manera se ha había visto reducido por el acelerado cambio social, por medio de la ampliación y reacción de los espacios, se busca que las personas de edad puedan cultivarse y desarrollar aflicciones personales. De esta manera, se ofrece a los ancianos la oportunidad de mantener su participación activa en la esfera social. En la medida en que dichas actividades están pensadas por y para ellos.

El programa de Actividades Socioculturales se sustenta en dos objetivos primordiales:

- 1.- proporcionar los recursos necesarios para la expresión y promoción de la

cultura.

2.-Promover la organización y puesta en marcha de tareas como la difusión cultural, creación artista, exhibiciones de arte y fiestas populares. Las actividades se dirigen hacia la prevención de la cultura popular, ésta es el reflejo de un país vasto en procesos culturales que emergen desde la base de su sociedad y porque los ancianos representan un elemento clave en su conservación y transmisión para su desarrollo y ejecución del programa que esta dividido en dos áreas de acción:

Fomento de la cultura impulsa el desarrollo de expresiones culturales por medio de actividades como danza, teatro, coro guitarra y baile de salón.

Eventos especiales. Fomenta la expresión y difusión del talento artístico y cultural del anciano en espacios creados ex profeso (presentaciones, exposiciones, concursos y conferencias).

El programa de actividades Socioculturales articula un conjunto de creaciones y prácticas cotidianas, donde los ancianos manifiestan y rescatan nuestras raíces, fortaleciendo la identidad nacional a través de un proceso de reasimilación al tiempo que alimenta su desarrollo interacción social.

PROGRAMA DE CULTURA FISICA

Ante el crecimiento acelerado de la población de edad avanzada, tanto los organismos internacionales como nacionales han establecido lineamientos y estrategias y alternativas de acción que se cristalizan en programas que permiten elevar la calidad de vida y el bienestar de la población anciana.

A través de la Ley General de Salud y La Ley General sobre el sistema Nacional de Asistencia Social, se dictan ordenamientos en el campo de la salud y asistencia para generar acciones de desarrollo social a favor de las personas de edad avanzada, a fin de mantener y elevar sus niveles de personas de edad avanzada, afines de mantener y elevar los índices de salud, promover la independencia y participación activa en el contexto de comunidades con fuerte sentido preventivo y rehabilitación.

Dentro de las acciones de desarrollo social, que el instructivo Nacional de la Senectud ha puesto en marcha , están las relacionadas con la Cultura Física, entendida como un derecho inalienable de los seres humanos, donde utilizando como medio la actividad física en todas sus formas (educación física, recreación y deporte) se busca que los individuos alcancen una vida plena a través de la concientización, formación de actitudes, hábitos capacidades y destrezas que fomenten el desarrollo armónico e integral del individuo, si bien esta disciplina es coordinada a nivel nacional por el sector de educación, forma parte sustancial de los programas asistenciales, debido a sus afectos como factor de integración social y de promoción de la salud física y mental de las personas de edad avanzada.

De acuerdo a los principios expuestos en la ley de Estímulo y Fomento del Deporte, el Instituto Nacional de la senectud forma parte del Sistema Nacional del Deporte, con una historia de más de una década en la promoción, difusión y práctica de diversas disciplinas inmersas en la cultura física, lapso en que ha podido desarrollar y formular un conjunto de normas, y políticas y procedimientos que en el momento orientan los programas de esta índole, a nivel central y en las distintas entidades federativas, a través de sus delegaciones estatales, ha delimitado su programa de la cultura Física —al conjunto de actividades que practican los ancianos, según sus capacidades e intereses individuales, con normas y reglamentos adaptados a sus características, —si que se requieran para su práctica equipos o instalaciones especializadas, y su finalidad es el empleo creativo del tiempo libre, el mantenimiento de la salud y el fomento hábito cotidiano de la actividad física que contribuya a elevar el nivel y calidad de vida.

Desarrollar y preservar la cultura física entre la población requiere de un programa que por medio de acciones específicas incida directamente en los hábitos, usos y costumbres de las personas. El medio ideal para alcanzar esta meta es la actividad física; a través de ésta se basa como primer paso concientizar y educar a las personas de edad avanzada acerca de la importancia del movimiento, el ejercicio físico, la creación y la práctica deportiva en el mantenimiento de la mala salud integral y, al mismo tiempo, apoyar los programas de rehabilitación y terapia ocupacional necesarios en esta etapa de la vida. Por lo anterior las actividades del programa abarcan los tres grandes aspectos de la cultura física antes mencionados: educación física, recreación y deporte.

La educación física tiene como objeto primordial el mantenimiento natural, progresivo y sistemático de todas las facultades del anciano a través de clases- sesión que, utilizando los canales de la educación: cognoscitivo, afectivo y motriz, incrementan y mantienen las capacidades funcionales del individuo y favorecen la realización eficiente de sus movimientos cotidianos; para ellos ejercita habilidades psicomotrices como coordinación, lateralizad, ubicación espacio- temporal, flexibilidad, agilidad y equilibrio. Además las actividades de educación física fomentan la confianza y seguridad en sí mismo e incrementan su capacidad relativa, al explorar y disfrutar el movimiento corporal, ejercicios que generan el aprendizaje de aspectos como imagen, conciencia y control corporal.

Una función más de este tipo de actividades es la prevención, asistencia y rehabilitación de los ancianos; bajo el supuesto de la actividad física programada y aplicada sistemáticamente apoya a las personas de edad avanzada para aprovechar sus capacidades residuales, tratando de anular secuelas invalidantes, integrarlas al Programa de Cultura Física, requiere de un diagnóstico previo de la población, así como una evaluación del estado físico del individuo, a fin de analizarlo a la actividad más recomendable.

Las actividades físico- recreativas, propician entre la población un alto grado de motivación, libertad para crear y actuar, producen satisfacción inmediata, aligeran las tensiones emocionales y culminan en una sensación profunda, agradable y

sedante. Con este fin se organizan convivencias intergeneracionales e ínter clubes, torneos no competitivos, juegos recreativos como ajedrez, dominó, y actividades como yoga, gimnasia de mantenimiento, entre otras alternativas.

El deporte es una actividad específica, reglamentada y regulada, que implica competición y preparación especial. Siendo un objetivo fundamental del Programa de cultura Física la convivencia y participación de la población de edad avanzada, esta actividad se eligió dos razones: por un lado, existe un número importante de personas que toda su vida han realizado la práctica de un deporte específico; por otro, se encuentran aquellas que, sin experiencia deportiva están dispuestas e interesadas en participar. Este fin se ha implementado y desarrollado la práctica de deportes adaptados a las características de la tercera edad, que conllevan la continuidad, progresividad y suavidad en los entrenamientos.

Los deportes que forman parte del programa son:

Atletismo (carrera- caminata)	Básquetbol	Béisbol	Cachi bol	Natación	Tai-chi- chuan
--	-------------------	----------------	------------------	-----------------	---------------------------

Su práctica proporciona una serie de beneficios en las áreas físico-motrices y psico-social. En cuanto a la primera apoya el desarrollo y mantenimiento de capacidades como resistencia, velocidad y fuerza; con respecto a la segunda despierta el interés por la práctica del deporte, aumenta los contactos sociales y a las relaciones interpersonales, sobre todo en los deportes de conjunto, desarrolla habilidades intelectuales y refuerza la seguridad en sí mismo. Los resultados del trabajo de los ancianos en el marco de esta disciplina, se muestran en el magno evento recreativo que realiza el instituto: Los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de la Tercera Edad.

Las alternativas que comprende el programa se desarrollan y se llevan a cabo de manera cotidiana en todos los centros culturales y clubes de la tercera edad, lugares en los que el personal especializado de área inicia con el diagnóstico de las características y necesidades de la población anciana de cada comunidad y centro, a partir de las cuales elabora su Programa de Cultura Física particular para cada grupo, tomando como base los linchamientos descritos en el presente documento.

PROGRAMA DE TURISMO SOCIAL Y POPULAR:

La población que envejece ha preocupado a diversos organismos, los cuales han destacado la importancia de analizar los problemas y factores que influyen en el bienestar de los ancianos de todos los países, y han sugerido que —todas las naciones lleven a cabo programas y servicios de bienestar social dirigidos a esta población, que tengan como objetivo la promoción y el mantenimiento, durante el mayor tiempo posible, de las funciones activas y útiles de las personas de edad”

En nuestro país. La Ley General de Salud, establece que —~~para~~ la promoción de la salud mental, la Secretaría de Salud, las instituciones de Salud y los gobiernos de las entidades federativas, en coordinación con las autoridades competentes en cada materia, fomentarán y apoyarán el desarrollo de actividades educativas, socioculturales y recreativas que contribuyan a la salud de los sectores vulnerables de la población”.

Basado en estos lineamientos, el Instituto Nacional de la Senectud, consciente de que las actividades recreativo-culturales son de gran interés para la población y esenciales para su bienestar integral, que ha implementado el programa de Turismo Social y Popular, para ello promueve el turismo a bajo costo con el objetivo de brindar al senecto la oportunidad de recrearse, ocupar su tiempo libre y conocer la riqueza cultural y arquitectónica del país. Las acciones del programa están fundamentadas en dos grandes vertientes del turismo: Turismo social y Turismo Popular. El Turismo Social es un servicio estatal dirigido a los estratos sociales económicamente menos favorecidos, que por falta de recursos, educación o información han permanecido fuera del movimiento turístico y recreativo. De acuerdo con la Ley Federal de Turismo, —El turismo Social comprende, todos aquellos instrumentos y medios a través de los cuales se otorgan facilidades para que las personas de recursos limitados viajen con fines recreativos, en condiciones adecuadas de economía, seguridad y comodidad; y establece que las instituciones, dependencias y entidades del sector público promoverán entre su población el Turismo Social.

Para llevar a efecto las acciones de Turismo Social se realizan por un lado, la organización y promoción de paseos locales, con unidades del instituto: y por otro lado, convenios turísticos, establecidos a través de la promoción y concertación con otras instituciones.

Los servicios turísticos con destinos locales como propósito de orientar a la población sobre los posibles destinos en el Distrito Federal y Área metropolitana, museos, parques, y centros históricos.

El establecimiento de convenios turísticos implica a) Seleccionar paquetes económicamente accesibles y que ofrezcan mayores beneficios en cuanto a transporte, infraestructura y alimentación b) Supervisor el apego a las normas establecidas y la calidad de los servicios y informar a la población sobre estos paquetes turísticos.

El turismo Popular, combina dos aspectos importantes: La gran demanda de la población que no tiene acceso al descanso y la recreación, debido a los altos costos y a la posibilidad de que las empresas brinden paquetes turísticos económicos, aprovechando su infraestructura en temporadas bajas. De esta manera el turismo popular tiene como objetivos primordiales a) lograr que diferentes sectores de la población ingresen a las corrientes turísticas nacionales ni discriminaciones y b) propiciar que los estratos populares, tengan la posibilidad

de viajar con fines recreativos y de cultura, dentro de los márgenes óptimos de economía, seguridad y comodidad.

PARA ALCANZAR ESTOS OBJETIVOS SE REALIZAN LAS SIGUIENTES ACCIONES:

-Establecer, promover, y concertar con agencias turísticas, hoteles y líneas de transporte privadas, cubran la demanda de la población paquetes turísticos con diferentes destinos (playas, ciudades, colonias, zonas arqueológicas y parque nacionales.

LA ACCESIBILIDAD ECONÓMICA PARA LA POBLACIÓN.

-Cerciorarse de que las empresas cuentan con responsabilidad legal, en caso de cualquier contingencia.

-Informar sobre los servicios a fin de que el usuario decidida a dónde quiere viajar y con qué empresa.

Es así como, a través de estos mecanismos, el instituto ha desarrollado con mayor efectividad su tarea de promover las actividades recreativas y turísticas a sectores más amplios de la población de edad avanzada, siendo congruentes con los propósitos que lo crearon. Atender y orientar a la senectud mexicana.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA

La enseñanza y capacitación del personal técnico- profesional, es una estrategia básica para logro de los objetivos que en materia de asistencia social gerontológico, se han propuesto los organismos internacionales. Dicha empresa interesa directamente a países que, como México, registran un envejecimiento demográfico de su población y cuentan con una estructura institucional y disciplinaria propicia.

En el terreno de la enseñanza y la capacitación de personal técnico- profesional del área de la salud, las labores desempeñadas no han cubierto totalmente los requerimientos demandados, los contenidos de los programas y las acciones emprendidas, carecen de sistematización y sustento teórico, acerca de las características de la población senecta. Esta situación trae consigo una serie de implicaciones que pueden poner en riesgo la salud, el bienestar y la rehabilitación del anciano, lo cual se traduce además, en la dilapidación de recursos institucionales, en tanto que no se obtienen los resultados esperados.

A fin de plantear soluciones visibles, las instituciones encargadas de la enseñanza y la asistencia, han establecido programas educativos que apoyan al personal que presta servicios al anciano. Tales programas se basan en una enseñanza y capacitación que responde adecuadamente al envejecimiento de la población.

Para lograr estos objetivos, en México la Ley General de Salud establece en su artículo 94, que cada institución de Salud, con base en las normas técnicas que emita el sector, establecerá los lineamientos para la utilización de sus instalaciones y servicios, en la formación de los recursos humanos para la salud. Señala que las instituciones deberán desarrollar programas de docencia e investigación paramédica en los diversos grados: PRE. Grados: pos-grado y educación continua, de acuerdo con la población a la que dirigen sus esfuerzos.

En este contexto, el Instituto Nacional de la Salud, inició en 1984 una serie de acciones, con el objetivo básico de favorecer la capacitación de recursos humanos especializados, que brinden altos niveles de calidad en la atención de la población anciana. Acciones que constan de diversos cursos, pláticas y conferencias que a la fecha constituyen el Programa de Enseñanza se han organizado en dos modalidades Educación Permanente y Educación Continua.

Educación permanente. Tiene como propósito brindar información básica necesaria acerca del proceso de envejecimiento y sus implicaciones en la esfera biopsico-social, principalmente aquéllos que se inician en el campo gerontológico. Las acciones de esta modalidad, se realizan en las instalaciones de las instituciones solicitantes y se han estructurado de la siguiente forma:

CURSO

“PSICOLOGIA DE LA VEJEZ”.

OBJETIVO.

El participante identificará los factores biopsico-sociales que influyen en la conducta del anciano, así como las consecuencias de ésta en sus relaciones familiares y sociales; De modo que la relación que se establezca con él y sea mejor, tomando en cuenta sus características personales.

TERAPIA OCUPACIONAL EN LA TERCERA EDAD.

El participante conocerá las bases de la terapia ocupacional, identificará y analizará las alternativas más adecuadas para trabajar con grupos de ancianos en diversos ambientes.

PLANEACION DE SERVICIOS. ASISTENCIA PARA ANCIANOS.

El participante se capacitará en el proceso de planeación de servicios para ancianos, considerándolas necesidades y diagnóstico de la comunidad, Así como sus etapas de elaboración ejecución y evaluación.

Platicas y conferencias: El participante obtendrá conocimientos sobre
Diversos temas, que apoyan sus actividades de
ESTUDIO Y ATENCIÓN DE LA VEJEZ

Educación continúa. Debido a la heterogeneidad de profesionistas y grupos ocupacionales que demandan estos eventos, con base a sus necesidades de actualización de conocimientos gerontológico se crean, en el mismo año, las acciones de Educación Continua que tienen como objetivo brindar la información especializada y multidisciplinaria que eleve la capacidad y eficiencia de los recursos humanos que atienden a la vejez.

Esta modalidad está constituida por cursos y conferencias que, año con año, varían en extensión y contenido; se imparten por especialistas externos de alto nivel académico y reconocido prestigio en el campo de la investigación y la docencia, quienes aportan conocimientos valiosos sobre los avances en áreas geriátricas y gerontológicas, así como las más innovadoras alternativas de atención a la vejez. Los asistentes a estos cursos provienen de otras instituciones, tanto públicas como privadas del campo de la salud, que ofrecen servicios para las personas de edad avanzada.

Ante la necesidad de contar con herramientas asistenciales gerontológicas, el desarrollo de programas de educación continua es un elemento esencial que sensibiliza y prepara al personal técnico- Profesional en su tarea de asistir al anciano y procurarle bienestar, La importancia de esas acciones reviste mayor relevancia si consideramos que el Instituto Nacional de la Senectud, como instancia rectora de los programas de asistencia social al anciano a nivel nacional, que tiene la responsabilidad de establecer lineamientos y directrices en esta materia y las acciones del programa de Enseñanza, que resultan una vía adecuada para la transmisión de normas y políticas de atención a este sector de la población.

PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD

La educación de la población sobre el cuidado de si misma, es uno de los temas que más han preocupado, en las últimas décadas, a quienes trabajaban en el área de la salud: particularmente cuando se piensa en los grupos vulnerables de la sociedad, como son los ancianos.

Es verdad que los avances médicos y tecnológicos, aunados a ciertas políticas de garantía de salud, donde han hecho posible elevar la esperanza de vida de la población, pero no basta sólo vivir un mayor número de años, donde es necesario influir sobre las condiciones de vida de la población senecta.

En la mayoría de los países menos desarrollados dichas condiciones han quedado

rezagadas; es importante considerar aquí, además de las deficiencias que puedan tener los sistemas de atención, la escasa preparación de los ancianos para afrontar los cambios físicos psicológicos y sociales que se presentan en la vejez. Por ello, las diversas organizaciones del área de salud involucradas en el quehacer gerontológico, con la certeza de que elevar la salud de la población influye de manera directa sobre su bienestar, condiciones de calidad de vida, han planteado lo oportuno que resulta en el caso de los ancianos, adoptar la estrategia de Atención Primaria de Salud: —Pesta al alcance de todos los individuos y familiares de la comunidad, mediante su plena participación y a un costo que la comunidad y el país puedan soportar en todas y cada una de las etapas de su desarrollo, con un espíritu de auto responsabilidad y autodeterminación”.

La atención Primaria de salud constituye el primer nivel de contacto entre los individuos y el Sistema Nacional de Salud, en el caso de los ancianos, brinda la oportunidad de crear condiciones que fortalezcan su sano envejecimiento y disminuyan la tendencia a la institucionalización como altamente costosa.

En este sentido, —La atención de las personas de edad debe ir más allá del enfoque puramente patológico y debe de abarcar la totalidad de su bienestar, teniendo en cuenta la interdependencia de los factores físicos, mentales, sociales y ambientales.

Por consiguiente la orientación sanitaria debe hacer participar a todo el sector de salud, social y a las familias en el mejoramiento de la calidad de la vida de las personas de la edad. La finalidad de los esfuerzos en materia de salud, en participar la atención sanitaria primaria como estrategia básica, debe permitir a las personas de edad llevar una vida independiente en el seno de sus propias familias y comunidades durante el mayor tiempo posible, en lugar de excluirlos y aislarlos de todas las actividades de la sociedad”, Así como informar a la población en general acerca de su trato con las personas de edad. Sin embargo, para lograrlo son necesarios el esfuerzo, la participación y el compromiso conjunto de los propios ancianos, de los profesionistas involucrados en dicha labor y de la comunidad en general; porque sin la intervención efectiva de alguno de ellos, la dificultad de cualquier misión emprendida se duplicaría. En consecuencia, involucrar a todos los sectores de la sociedad es de vital importancia para obtener mejores resultados, tanto en la planeación como en el desarrollo de acciones tendientes a promover el cuidado de la salud de las personas de edad avanzada.

La Educación para La Salud, incluye: El conjunto de acciones que se realizan para influir favorablemente en los conocimientos, las actitudes y los hábitos de las personas en relación a la salud; y para impulsar su participación activa en la prevención, curación oportuna de enfermedades y principalmente en sus condiciones de salud”

El interés por elevar el bienestar de los ancianos, a través de la educación en el cuidado de su salud, obedece a una reacción ante el crecimiento acelerado de este grupo y sus necesidades de atención en materia de salud, que no cubrirse a

nivel preventivo, podría rebasar la suficiencia de los sistemas sanitarios: no obstante, llevar a la práctica esta estrategia, como una alternativa de solución no ha sido una tarea sencilla, alguna de las dificultades estriban en la falta de personal capacitado para llevar a cabo dicha acción, en los prejuicios de que los ancianos carecen de capacidad para ocuparse de sí mismos y son resistentes al cambio, así como las ideas equivocadas que repercuten en la objeción para derivar recursos a esas acciones.

Sin embargo, esta estrategia no implica necesariamente grandes despliegues de recursos financieros: requiere de la producción de ideas creativas que involucren a los ancianos y a la comunidad en general, que se plasmen en programas concretos, que promuevan el sano envejecimiento de la población

El objetivo de la atención gerontológica es lograr que los viejos permanezcan dentro del contacto con la comunidad, con mejores.

Niveles de vida salud y bienestar, con mayor grado de satisfacción para vivir y sobre todo con autonomía e independencia.

Queda esta perspectiva el Instituto Nacional de Senectud, ha implementado el Programa de Educación para la salud, integrado por una serie de cursos y pláticas, cuyo objetivo general es la población del bienestar del anciano y el desarrollo de acciones de preparación para la senectud.

PROGRAMA DE PROMOCION Y DESARROLLO COMUNITARIO.

En el proceso de desarrollo nacional, la población mexicana ha presentado diferentes necesidades en los ámbitos económicos, alimenticios, habitacional y educativo, donde aparecen como grupos especialmente vulnerables los niños y los ancianos.

En lo que se refiere a este último grupo, las autoridades gubernamentales han dispuesto una serie de lineamientos a fin de revertir su condición desfavorable, creando instituciones públicas de asistencia social, que tiene como objetivo contribuir a superar su situación, —evar el nivel de vida de los grupos marginados, procurándole los mínimos de bienestar a los que tienen derecho, de acuerdo con la constitución y permitiéndoles su rehabilitación y la adecuada integración a la sociedad a la que pertenecen” . Dentro de este marco, el Instituto Nacional de la Senectud, representa una acción asistencial sistematizada, que han implantado una serie de programas para mejorar la calidad de su vida de la población senecta en sus aspectos básicos: económico, social, recreativo y cultural.

El Programa y Desarrollo Comunitario está formulado a partir de las necesidades planteadas por la comunidad, su principal objetivo es promover la organización de los ancianos en su entorno, con el propósito de elevar sus condiciones de vida. Los centros comunitarios (clubes de la tercera edad) ofrecen una serie de actividades que promuevan la autosuficiencia para reducir la dependencia, que disimulan actividades capacidades, y aptitudes y7 diferentes formas de auto

cuidado que permiten la conservación de la salud, a través de servicios técnico-operativos, que fomentan la iniciativa e implantan los mecanismos de ayuda mutua, trabajo colectivo y la participación social, para conseguir bienestar común.

Son los centros comunitarios los lugares donde se entrelazan e interactúan, las acciones presentadas con anterioridad en este documento. Las actividades fundamentales que se desarrollan en ellos son educativos, culturales, sociales, estudios socio económicos y visitas domiciliarias de apoyo.

Con el desarrollo comunitario se busca conseguir el mejoramiento integral de las condiciones de vida, concientizar al anciano, a la familia y a los grupos institucionales de la importancia de su coparticipación para la solución de los problemas comunitarios alentar a la organización autogestivas entre los miembros de la población y apoyar el proceso social de la comunidad para el desarrollo de sus integrantes.

Las etapas de trabajo, que incluye el programa son:

1) INVESTIGACIÓN EXPLORATORIA EN LA COMUNIDAD A FIN DE DETERMINAR SUS PRINCIPALES NECESIDADES:

Así se contemplan las características geográficas, históricas, los recursos institucionales, infraestructura, las características de la familia, las condiciones de salud e higiene, los liderazgos comunales, la organización social, económica, política y religiosa.

2) Investigación descriptiva. En la que se destacan las características sociodemográficas de la población senecta a nivel educativo, condición familiar, vivienda, e ingresos económicos.

3) Programación de las actividades. En donde se señalan los objetivos que se pretenden, los métodos y las técnicas a emplear, la definición de los recursos humanos y materiales necesarios.

4) Ejecución del Programa, Que implica la coordinación de profesionales y técnicos del instituto, miembros de la comunidad y promotores comunitarios.

5) Suspensión. A fin de revisar permanentemente el cumplimiento de las actividades propuestas en el programa.

6) Evaluación. Que determina la eficiencia y eficacia de los objetivos del programa a fin de conocer las fallas y los aciertos, para corregir o consolidar las acciones emprendidas.

En el Desarrollo del programa intervienen trabajadores sociales, Psicólogos, promotores deportivos, profesores de fomento cultural, artes plásticas, labores artesanales y especialistas en investigación social. Paralelamente participan promotores comunitarios y se cuenta con la cooperación de instituciones gubernativas y gubernamentales de la localidad, que en su conjunto, constituyen

los recursos de la comunidad en particular. La atención se dirige, principalmente hacia los sectores populares. Por un lado, los asistentes sociales que conforman el equipo multidisciplinario de especialistas comisionados por la institución, quienes organizan de manera sistemática la ayuda y orientación de grupos y de comunidades para que puedan satisfacer las necesidades, son agentes de cambio que concientizan a la población para que, por sí misma, consiga elevar su calidad de vida.

Dentro de sus funciones están la investigación diagnóstica, coordinación, programación, implementación, supervisión y evaluación de proyectos comunitarios, así como gestoría y asesoría a los promotores comunitarios.

Por otra parte, en el proceso de selección de los promotores comunitarios se identifican a las personas que tienen mayor interés, disposición y capacidad para ejecutar los programas; la elección se basa en el análisis de las características de personalidad de los candidatos que involucran las siguientes cualidades: interés y conocimiento del grupo; confianza y dominio sobre sí mismo, capacidad de análisis y evaluación: Actuar democráticamente; organizar a los miembros del grupo, tomando en cuenta habilidades; tolerancia ante obstáculos y habilidades de concertación, actitud positiva hacia el aprendizaje: saber escuchar; anteponer los intereses del grupo a los intereses personales y mostrar respeto por los demás.

Puesto que el promotor comunitario tiene como objetivo la formación, integración y consolidación de los grupos, sus funciones consistirán en representar los intereses del grupo y canalizar los apoyos de la institución, para los que la reciben la capacitación teórico- práctica. Los puntos principales que se abordan en la primera etapa de formación son los siguientes. Inducción a la institución, conocimientos sobre la comunidad, conocimientos elementales sobre técnicas y manejo grupal, importancia del promotor comunitario en el manejo del grupo, organización del grupo, relación del promotor con el personal del instituto, liderazgo y ética.

Al concluir la capacitación teórica, prosigue una capacitación operativa que consiste en la instancia, por un período determinado, en un centro comunitario bajo la dirección de un líder formal (asistente social). Finalizada esta etapa se integra al promotor comunitario a su grupo: la presentación la realiza el personal del instituto, quién lo asesorará permanentemente en la conducción del grupo y la ejecución del programa. El trabajo coordinado y sistemático de todos estos actores, trae como resultado una mayor, cobertura en la atención de los ancianos y contribuye paulatinamente a elevar sus condiciones de vida, hecho que favorece el desarrollo social y el proceso histórico de nuestro país.

Finalmente podemos decir que el estudio de la vejez requiere del desarrollo afectivo de programas multidisciplinarios, para la cual es importante reunir información sobre el envejecimiento, La vejez y la población anciana a través de bibliotecas especializadas y archivos computarizados, que puedan auxiliar en la

planeación, desarrollo y evaluación de las acciones tendientes a favorecer el nivel de vida de la población.

En este sentido, el acopio y análisis de información geriátrica y gerontológica confiable, así como su ágil manejo, se convierte en una acción fundamental que brinda la posibilidad de apoyar la toma de decisiones y la realización de investigaciones relativas a las características y la problemática específica de la vejez, por lo que debe ser considerada, por instancias involucradas en el estudio y atención de la misma, como un elemento indispensable para el desempeño adecuado de sus funciones. Disponer de Sistema efectivo de información que tiene las siguientes ventajas:

- 1) Apoyar la planeación de acuerdo con las políticas y objetivos propuestos.
- 2) Optimizar los recursos humanos y materiales disponibles para los programas.
- 3) Asegurar la disponibilidad y fidelidad de la información.
- 4) Evaluar el afecto de acciones realizadas.
- 5) Reorientar y generar nuevas líneas de atención.

La importancia de esta estrategia, radica en —establecer una base de información específica de la población de sesenta o más años, que resulte útil para la planificación y mejoramiento de la situación de las personas de edad y la solución de los problemas que atañen”.

El Instituto de la Senectud por ser el organismo rector de la asistencia social del anciano, tiene como responsabilidad conocer las características de la población que atiende, para lo cual implementó el Programa de información, a fin de captar, actualizar y analizar la información relacionada con el sector de los ancianos, y apoyar a otros programas de la institución, con el objetivo general de recopilar datos en todas las esferas que tengan relación con el envejecimiento y proporcionar una base racional para futuras políticas y medidas sociales.

El programa comprende de dos estrategias básicas: La sistematización computarizada de información y un centro de documentación. La primera ha sido establecida con el objetivo de generar, recopilar y administrar información que apoye las actividades realizadas por el área, a través del diseño e implementación de sistemas computacionales que agilicen y faciliten el manejo de la información. La segunda tiene como objetivo orientar a quienes estudian los problemas del senecto y están interesados en la búsqueda de alternativas de solución, mediante la prestación de servicios de información documental, en geriatría, gerontología y materias a fines.

Piensa

*¿Qué tan viejo eres?
La juventud no es una etapa de la vida
Es un estado mental.*

*No es eternamente, pues es
Cuestión de mejillas maduras,
Labios rojos, rodillas flexibles.*

*Es temple de voluntad
Cualidad de la imaginación y
Vigor en las emociones.*

*Nadie envejece tan solo,
Por vivir un número de años*

*La gente envejece,
Solo cuando abandona sus ideales.
Tú eres tan joven, como tu fe, tan viejo
Como tus dudas.*

*Tan joven como tu confianza en ti mismo,
Tan viejo como tus temores.*

*Tan Joven como tu esperanza y tan viejo
Como tu desesperación.*

*En el interior de cada corazón,
Hay una cámara de registro:
Mientras esta reciba
Mensaje de belleza, esperanza
Alegría coraje.
Serás realmente joven.
Nieves del pesimismo y el
Hilo de lesentisismo llegue
Entonces y solo entonces
¡TÚ HAS ENVEJECIDO!*

Oscar Trevi

CONCLUSIÓN GENERAL

En la actualidad, el mundo se encuentra ante un gran reto: el incremento de la población de sujetos mayores de 60 años, conocido como el “el boom de los viejos”, esperando que para el año 2050 uno de cada 5 habitantes de la Tierra tendrá más de 60 años, es decir, la palabra ancianos se cuadruplicará. En el año 2000 a 2010 eran 600 millones de ancianos y en el 2050 serán 2,000 millones, lo que representara el 21% de la población total de la tierra, que será de 9,300 millones, con una disminución significativa de la tasa de crecimiento, en el año 2000 los habitantes del planeta eran 6,100 millones de ancianos y los ancianos eran solamente el 10% de ellos.

Los retos que enfrentarán, los pobladores de la tierra serán : Combatir el sida, en todos los grupos sociales, pero en especial entre los adultos mayores que tendrán además que luchar contra la discriminación actual de la cual ya son objeto en la actualidad, y que por razones lógicas aumentarán en el 2050; Por ello deben de tomarse medidas desde ahora, tales como incrementar la edad para la jubilación, en cuando menos 5 años más además de planear programas efectivos de pensiones, servicios y prestaciones para este gran grupo, de personas, los que estarán bajo la rectoría del Estado pero de preferencia serán otorgados por particulares y grupos a fines.

Uno de los problemas, que se avecinan ante este grupo, es el efecto de la globalización que debe de ser programada y ejecutada adecuadamente además ya se detectan grandes problemas ante la globalización y también derivados de la migración que perjudica a los grupos más débiles entre los cuales se encuentran ancianos y adultos mayores y como consecuencia se provoca el aislamiento y migración.

(Koffi Annan, secretario general de la organización de las Naciones Unidas ONU) al inaugurar en la ciudad de Madrid el 8 de Abril del 2002, la segunda conferencia Internacional, sobre el envejecimiento, solicitó que los mayores dejen de ser una mera categoría social para que se les reconozca como personas con todos los derechos en una sociedad plural.

El Presidente en turno de la Unión Europea, Aznar” señaló” que la mejor vía para dignificar la vida de los ancianos será mediante la política aplicada hacia ellos que permitan que el envejecimiento sea activo ya que aplicando medidas que incrementen, el fomento de las vidas y también ayudan a que tengan las familias ancianos a su cargo y que no se sientan ancianos inútiles o que no puedan hacer nada más que estar sentados en una silla, sino convencerlos de que realmente lo son dejando que lo demuestren, porque más que ser útiles, valen.”

Una de las soluciones más variables es programar una normatividad laboral más flexible, que permita trabajar a los viejos con eficacia y dignidad, además que, pueda programar la educación permanente en todas las edades

No cabe duda de que este boom traerá como consecuencia un gran cambio demográfico que incidirá directamente en el sistema sanitario, que motivará cambios en los sistemas preventivos, tanto, de pensiones como en la organización y tiempo del trabajo en la edad de la jubilación.

El impacto será mayúsculo, ya que de un promedio de edad mundial actual 26 años se aumentará a 36 años en el 2050, modificando también el país donde se encuentren los más jóvenes y los más viejos .en la actualidad país con más población joven será Nigeria con edad media de 41 años. En el 2050, y los más longevos vivirán en España

Como se aprecia estamos ante un gran reto; no hay que esperar que el Estado sea el único responsable de otorgar soluciones, todos tendremos que contribuir, cada cual en su campo, para tener una mejor vejez.

En nuestro país se ha podido constatar este impacto en los últimos treinta años, al encontrar incremento en la expectativa de vida al nacer, que en la década de los setenta era de 62 años, en el 2000 se llegó a 75. años como promedio de dicha expectativa, y se espera que en el 2030 se llegue a los 82 años como mínimo, y la población de viejos en México podrá ser de 15 millones; actualmente hay un poco más de 7 millones de ancianos, lo que representan el 7.5% de la población total, pero en el 2030 el porcentaje de ancianos será del 15%, o sea que se duplicará, pero sin incremento significativo del número total de habitantes, debido a la disminución de las tasas de natalidad que se espera lleguen a ser menores a 1.5% continuando con disminución de las tasas de mortalidad materno infantil.

Actualmente enfrenta México retos como la carencia de servicios específicos para los ancianos, los que presentan una sobrecarga asistencial, debido a que no se realizaron las acciones preventivas adecuadas, teniendo una población portadora de proceso crónico degenerativos carentes de educación además de vivir con pobreza por la misma falta de planificación, no solo del estado, sino del propio individuo; además de ser rechazados por la sociedad y por su propia familia, una gran cantidad de ellos se encuentran en estado de abandono y son despreciados llevando muy mala calidad vida o de muerte, con rechazo de parte de toda la población y no se les respetan derechos de ser humano. a Partir de los años 60 se dejo como consecuencia que se iniciara el aumentó de población de ancianos y el cambio de las causas de mortalidad y mortalidad de la población al disminuir, las tasas de mortalidad de este grupo etáreo, disminuyen sensiblemente las causas de muerte por procesos infecciosos, pero se incrementan los índices de enfermedades, crónicas- degenerativas, como las cardiopatías, hipertensión, diabetes, cáncer, ; Y en la década de los 90 , las tasas de muerte por accidente, en especial los del tránsito y los ocasionados, por el incremento de la criminalidad en el país.

Al mismo tiempo la cobertura del sector salud es casi del 98% de la población, lo que ha permitido mejorar la atención a todos los grupos sociales influyendo directamente en la disminución de las tasas de mortalidad. Pero desgraciadamente al no encontrar a un con suficientes servicios de atención especializada a los ancianos, se ha incrementado en forma notoria la morbilidad en este grupo de ancianos.

Desgraciadamente, desde el punto de vista urbanística la ciudad de México está diseñada para la población joven lo que pone en gran desventaja a los viejos y ocasiona el aumentó en este grupo poblacional que no respeta a los mayores viviendo en una selva, donde solo sobrevive el más fuerte por ende los viejos son despreciados, maltratados, y abandonados o en pocas palabras no tomados en cuenta, como si estos no existieran.

*Por lo anterior el presente reportaje, cumplió con su fin demostrar que I
LOS ADULTOS MAYORES SON VICTIMAS Y CULPABLES DEL MALTRATO*

FAMILIAR Y SOCIAL, ya que son tan culpables por dejarse dominar, por la sociedad y la familia, la educación familiar es básica, ya que ahí se forjan la entidad como personas, Además de demostrar que dentro del genero periodístico, en su modalidad de reportaje se demostró ser un genero actual, dinámico y muy completo donde el señor JULIO REYNAGA habla de que en este género se puede utilizar la entrevista, encuestas, crónicas , fuentes hemerográficas, periodísticas, científicas y de libros y textos que hablen del tema para lograr un trabajo de calidad. Con ello pude lograr de mi extensa investigación la forma de hacerlo más ligero, facilitando su lectura pese a lo extenso. Las entrevistas logran darle a mi tesis ese equilibrio que logra aclarar lo que se trato de demostrar en notas, con de los textos logrando darle el soporte científico y específico que se necesita.

Trate de representar la situación tan terrible que resulta el ser anciano en el México de hoy, donde los medios de difusión solo trata de absorber las mentes de la personas con pornografía, e idiotizarnos por medio de programas como CRISTINA DE AMERICA, BIG BROTHER, EL CHAVO DEL OCHO, MUJER CASOS DE LA VIDA REAL, Y POR SUPUESTO QUE LAS TARA –NOVELAS y EL PROGRAMA CATASTROFICO DE LAURA..

Un Mundo dónde cada día nos preocupamos por nosotros mismos, y no nos importa el dolor ajeno, que caminamos por mundo tan lleno de hombres y mujeres y entre nosotros no soltamos ni un buenos días por temor, al que dirán, un mundo lleno de tradiciones añejas, de envidias de lucha del poder por el poder, donde los hombres estamos obstinados por la lucha del poder , y del dinero, donde los países no quieren formar organizaciones de naciones unidas (ONU) , sino organizaciones de destrucción unida tal es el caso reciente de la guerra de Estados Unidos Con Irak, a que le supieron las balas, a miles de familias que dejaron de existir solo por deudas del pasado que dejaron sus antepasados.

Para que se quieren países llenos de tecnologías e inventos e innovaciones, si se esta perdiendo el amor al prójimo, el dicho que da Dios, para que todos estemos unidos amaos los unos con los otros, frase que hemos entendido mal y hemos aplicado el pelear los unos destruyendo a los otros. Adonde han ido las buenas costumbres las clases de moral y ética que impartían en las escuelas, donde esta la veneración que teníamos en el pasado por el Anciano. A donde esta el que el era utilizado como el jefe de las tribus por su experiencia y sabiduría, donde esta el respeto y veneración a esta etapa de la vida.

hoy sólo el viejo, es utilizado mientras es útil en la vida productiva social, o mientras en las familias provee a sus familias el sustento de cada día, tristemente sino es así, se convierte en el estorbo, espécimen raro, objeto de burlas y chascarrillos de los jóvenes, y de los hijos el estorbo, por que no hay forma de que hacer cuando una persona mayor ya no puede valerse por si mismo y si convierte a merced de sus familiares en todo menos en

un ser humano, que siente aún, que es capaz de ser productivo, y ayudar a la familia con su experiencia a no cometer errores.

Observar que la vejez vivida en el siglo 2014, esta tomando un poco de seriedad, y se esta luchando por volver a rescatar en algo las virtudes de la vejez es un acierto del Jefe de gobierno Andrés López Obrador, ya se tomo la molestia de dar aunque sea \$1000.00 MENSUALES A LOS ADULTOS DE LA TERCERA EDAD, también se a cambiado el nombre de viejo por adulto mayor, además de dedicar un día a favor de nuestros ancianos o adultos mayores, últimamente los centros de salud están previniendo a los adultos mayores en su campaña P R E V E N I R, el que asistan para vigilar de cerca sus enfermedades, el hospital general, ya cuenta, con especialistas que desde hace apenas 5 años se especializan en las enfermedades más importantes que se detectan en la edad adulta, como es el cáncer, en todas sus modalidades estomago, matriz en mujeres ,cáncer de próstata en hombres, enfermedades pulmonares, estereoclerosis severa, diabetes mellitus, hipertensión arterial, osteoporosis, descalcificación visual, platicas del climaterio en la mujer menopausia y en el hombre andropausia,.

La Creación de institutos como el INAPAM , se ha encargado de proteger y salvaguardar sus derechos que conservan por ser seres humanos, los Adultos Mayores, siguen formando parte integral de la comunidad .a ellos hay que brindar servicios que se necesitan en esta edad y que van desde ayuda psicológica a actividades recreativas, deportivas, turísticas, de baile, de poesía de arte, apoyo médico, todo para lograr de esta etapa de la vida un modo de vida normal, donde las personas pueden seguir sintiéndose parte de la sociedad y no desintegradas totalmente.

En cuanto a la actitud de las familias, para un ser de la tercera edad, se recomienda amarlo y respetarlo como nos gustaría que nos amaran y respetar cuando se llega a esta edad, reconocer que esta edad, debe respetarse, ahora la vemos lejos, pero un día estaremos ocupando el lugar de nuestros abuelos o padres, por eso hay que educar a nuestros hijos jóvenes y niños a respetar a sus abuelo , cualquier persona adulta mayor que vean en el cine, en el transporte, en los restaurantes, cruzando las calles, en las iglesias o en nuestras propias casas esa es la propuesta brindémosles el asiento, ayudemos a cruzar las calles, escuchemos sus sabios consejos, tengámosles paciencia, brindémosles, amor, interés, digámosles el orgullo que sentimos por ser nuestros abuelos, o padres, o tíos, o hermanos, o quizás vecinos, No piden mucho se conforman con muy poco, en esta etapa, rezan diariamente a Dios para que les permita vivir un Día más, y que nosotros no les hagamos el feo, porque su lucha por vivir es diaria. Quitemos de nuestro vocabulario para definirlos como, abuelo, senescente, senecto, Matusalén, carcamán, antropológico , cañangongo vejete, abuelo, viejito, etc. estos apodos resultan dolorosos y recordativos de su vejez. Aprendamos a llamarlos “ADULTOS MAYORES”.

Porque nuestra gente mayor tienen que mendigar , un poco de amor, cuando ellos dieron amor a manos llenas, crearon hijos y familias, a ellos les debemos nuestra existencia, nuestros triunfos quizá, nuestras derrotas, pero lo más importante el mayor regalo del mundo “LA VIDA” amémosles con profundo amor cuidemos de ellos no sintiendo que es una obligación convertida en una carga , pues lo que nosotros somos se les debe a ellos. Si acaso tus padres o quienes te dieron la vida, no te procuraron y vives atormentado por el rencor, y quieres pagarles , como te trataron, cambia dales amor cuídalos, existe alguien que lo ve todo, y recompensará tu amor y sacrificio. Olvida. Perdona vivirás mejor y alejaras los sentimientos de culpa que no te dejan vivir y acaban por recordarte la conciencia toda la vida.

Es cierto que la vejez se estaciona , y no deja por ningún lado que nos podamos alejar de ella , la ciencia, la cosmetología, junto con los inventos y la ciencia médica incluso tratan afanosamente de encontrar la eterna fuente de la juventud con el único propósito retrasar el envejecimiento y perdurar la juventud. Sin embargo aún en sus celosos planes por encontrarlo la vejez cubra estragos y cuello y manos para nuestra desgracia, no son operables y si las pruebas fehacientes de nuestra verdadera edad aunque el rostro parezca lucir joven.

No dejes que tus Abuelos, Padres, Hermanos , Tíos , Primos, Amigos, vivan s en la soledad de un Asilo ya lo dice el conocido refrán, —aunque la jaula sea de oro no deja de ser prisión”. Solo cuando logras sentir empatía por el dolor del otro es cuando abiertamente puedes reflexionar sobre ello, es cierto que hay momentos en que no se tiene otro recurso, puesto que se hace lo posiblemente humano por mantenerlo en la casa pero , es cierto nuestro mismos Adultos Mayores decidan por sí mismos si quieren acudir al asilo, bueno nuestra misión es seguirle los pasos, vigilar de él y no olvidarlos tomando como protestó el se fue, yo no lo corrí, el sabe lo que hace, le ofrecí mi casa y la despreció, es mejor que este allá conocerá gente de su edad , y estará mejor .¡Quizá sí, pero necesita de verte ¡”Y NO DE TU OLVIDO.”

No lo metas al Asilo en contra de su voluntad recuerda que a fuerzas ni los zapatos entran, dale la oportunidad de ser útil, de que se sienta querido amado y respetado en su casa, recuerda que ha trabajado mucho para darte lo mejor, merece ser cuidado en la calidez de su hogar y en la compañía de su seres queridos .

No abuses de la fragilidad de su cuerpo, acuérdate que es como un niño y que no están en igualdad de condiciones para pelear, no le quites , lo que con tanto esfuerzo le costó ganar, no te valgas de que eres su hijo para sentirte merecedor de todo, dime si lo haz cuidado, en la enfermedad,

porque crees tu ser el heredero de todo sino has sido capaz tú de darles nada, No hay peor cosa que un ser humano viva abandonado, olvidado, desprotegido, descuidado, y totalmente acabado, solo esperando el final del destino, si tu no tienes parientes, conoces a alguien que vive en condiciones paupérrimas, ayúdalo protégelo, a él, bríndale la oportunidad de vivir, en compañía de los suyos, de tener un plato de sopa diario calentito , una cama limpia donde dormir, y la compañía dulce y tierna de seres especiales, los adultos mayores son, personitas tan llenas de amor y de cariño para dar ,de ahí la propuesta en el 88 , que fue la —DE ADOPTA A UN ABUELITO” Este cometido es hacer que un Adulto mayor en navidad vuelva a reincorporarse a los lazos de una familia, y comparta por una noche la mejor cena , de todas las del 24 de diciembre. Lo primordial estrechar con en lazos afectivos, el regalo mayor, que no tiene precio.

Dales un poco de luz a todos los Adultos Mayores que viven en los Asilos, visítalos si puedes, Y si no como dice el refrán el buen juez por su casa empieza, cuida de tus abuelos, dales amor, y sino tienes adopta uno, hay miles esperando que tú entres por esa puerta, esperan a un nieto, a un familiar, a un amigo, pero como no van, gustosos revivirán con tu visita, aunque ni siquiera te conozcan, quieren compartir los últimos años, meses días de su sombría vida, recuerda que a nadie se le niega una migaja de cariño, y si sabes que como te vez , me vi, y como me vez me veré, actúa correctamente por que después tu vida se vera reflejada en esa vida triste y sombría de ese ancianito , porque a final de cuentas, todos somos arquitectos de nuestros propio destino.

Porque limitamos a nuestros Adultos Mayores a que no se amen, porque nos resulta raro a un señor mayor ver que puede ser cariñoso y puede darle a su pareja una flor, porque existen el tabú, de que el sexo es de los jóvenes y no de los grandes, porque creemos que para amar los abuelos están chocheando y son mafufadas si se aman, tenemos que cambiar las ideas añejadas y cognoscitivas de una sociedad moralista, racista, machista.

Un Adulto Mayor tiene derecho de sentirse amado y querido y al mismo tiempo debe de dar amor si así lo desea y la sociedad no debe de ser ni limitante ni severa para juzgarlos, es el cuerpo lo que envejece y la piel la que se arruga, pero un hombre puede mantener aun su erección a los 80 años de acuerdo a su estilo de vida y alimentación y ejercicio es cierto que la frecuencia no será la misma ni la duración. pero de que puede, puede, las ideas en el hombre de la andropausia y algunas enfermedades que se incrementan con la edad a veces provocan la ausencia total de las ganas por el sexo, sin embargo una pareja puede seguirse amando y dando afecto, amor compañía, a la edad de 70 años más que sexo, se busca, compañía, armonía, tranquilidad ,quizá el sexo venga después ya no como fundamento principal, sino como un complemento de vez en cuando.

En la mujer el sexo y el lívido se acentúa con los años pues hemos visto mujeres maduras de 55 años sentirse como quinceañeras el problema es como ubicarse en la sociedad pues ni es niña, ya tampoco jovencita ni madurita ahora resulta ser una adulta mayor, que su limitante es la edad, a veces la mujer ante el sexo se comportan distantes la menopausia cobra sus estragos dejando a la mujer, carente de ganas de placer, esto por la falta de estrógenos, y el resecamiento de la vagina que ya no produce placer como a los 16, años, no es un patrón de medida pues existen viejitas de 19 años y jóvenes de 66 años, esto es cuestión de enfoques de salud, de ejercicio, de aptitud ante la vida, del nivel socio económico, de las ganas de vivir y de cómo te ha ido en tu vida.

Lo cierto y seguro es que hombres y mujeres luchamos diariamente por vernos mejor, y ambos sexos utilizamos miles de recursos por evitar que la juventud se vaya, pero finalmente el viejo no muere, la sociedad es la que lo mata, por sus actitudes ante esta etapa de la vida, pero lo más importante es no bajar la cara cuando llegamos a esta edad, debemos mirar de frente y no morir de rodillas por que hemos envejecido.

Por lo anterior, este trabajo me ha motivado para escribir, esperando Este sirva de estímulo, a todos aquellos estudiosos en la materia de geriatría que es la rama de la medicina que se dedica a la atención de los adultos mayores, convocarlos, a que eduquen al adulto mayor, a que viva, pero con calidad, de vida, que se informen de todo cuanto hace el insen, pues brindan, (educación, deportes, paseos, teatro cine, repujado, tai-chi, gimnasia etc), para nuestros adultos mayores, y en esa forma contribuir para evitar mayores problemas en un futuro. En el campo médico así como la posibilidad, de influir a más médicos se encarguen de estudiar esta especialidad que durante mucho tiempo parecía muerta entre muchas otras, también lograr que todos cuantos lean este trabajo se les quede un poco de reflexión sembrar la duda en aprender más acerca de esta etapa, prepararnos para ella , amar y querer más a nuestros abuelos, respetarlos y aceptarlos es un reto ambicioso y pequeño a la vez, pero si cada uno empezamos por nuestras casas podemos sembrar más semillas y podemos germinar una sociedad más humana y comprensiva. Para nuestros —adultos mayores”

CONCLUSION FINAL

[REFLEXION RESPECTO AL REPORTAJE].

A lo largo de la elaboración de este Reportaje me hicieron sentir como una profesional capaz de redescubrir el pasado y diagnosticar el futuro para mostrar el presente, me sentí historiador, una

persona capaz de tutearme con todos los tiempos. Me sentí viajera de todos los espacios, como el mismo reportero que cubrió el reportaje de el lanzamiento del astronauta al espacio sideral publicado en las primeras planas.

Además descubrí que el reportaje será mas o menos grande según lo que sea o quien lo escriba, será más profundo según la capacidad del reportero para profundizar los hechos será interpretativo, según la sensibilidad, la cultura o capacidad estimativa de quien narre un hecho o describa una cosa.

A lo largo de la elaboración de este Reportaje, basado en las lecciones del autor del libro el reportaje de Julio Del Rio Reynaga, que habla que en el futuro, la historia catalogara al siglo XX, como la centuria del auge de la información; gracias a sofisticados sistemas de transmisión vía satélite, las noticias se difunden por televisión radio y prensa en el momento en que estas ocurren. Es la época de la información al instante. Sin embargo, en muchas ocasiones este tipo de periodismo no explora con profundidad las causas del fenómeno de que se ocupa.

El periodismo interpretativo, o reportaje, encuentra su origen y precedente en la noticia, pero va mas allá: analiza todos los factores que intervienen en el tema de interés y recurre a otras vertientes tales como la entrevista, la crónica, y la encuesta. Esto le permite examinar el pasado y, hasta cierto grado, pronosticar el devenir de los acontecimientos. Es por ello que se ha convertido en él género por excelencia de la modernidad

El autor presenta en su obra una serie de pasos, donde el estudiante de periodismo como el reportero experimentado puedan sistematizar su labor de informar e interpretar objetivamente el acontecer cotidiano.

Esta sistematización comienza desde la exacta y personal definición de lo que se entiende como reportaje considerando sus características más notables hasta su naturaleza científica, la cual debe de ser sustentada en principio, por un proyecto de investigación que delimite concretamente lo que se pretende estudiar, con el fin de obtener datos precisos en la recopilación de la información.

Además de características que debe de adoptar un reportero, características principales de un buen Reportaje, problemas metodológicos del reportaje que se pueden encontrar en la investigación social, la temática el método del reportaje, hasta sugiere bibliografía complementaria.

En el método de reportaje habla de fases específicas para obtener un buen trabajo, la primera fase: es el proyecto, que consiste en elegir el tema, de información, que consiste nociones generales del reportaje, la segunda fase: recopilación de datos, consistente en la investigación documental y la investigación de campo (es decir acudir al lugar de los hechos). La tercera fase. Recopilación, clasificación y ordenamientos de datos, estadísticas, y clasificación de datos cuarta fase: conclusiones, síntesis del trabajo. La quinta

fase: Es la redacción, la estructura, el estilo, el lenguaje, La revisión del trabajo en general, la evaluación del reportaje, revisar la bibliografía básica y complementaria.

Después, de haber abordado tan específicamente cada punto del libro Reportaje de Julio del Rio Reynaga, creo que logre hacer un buen Reportaje.

Como reportera estoy muy satisfecha, porque he palpado, la emoción de sentirme parte de la noticia, el sentirme no lírica, ni improvisada y si intuitiva una gran observadora, un catador de esencias vitales pues trate de hacer un reportaje que no parezca folleto, conservando una actitud serena y con subjetivismo, el constante esfuerzo por ordenar lógicamente nuestras ideas y redactarlas con fidelidad, son las claves, para intentar ser un buen reportero y al cual sin afán de ego quisiera llegar a ser...

Hacer bien las cosas con orden, dedicación, esmero puedes vencer cualquier dificultad que se presente para la elaboración de tu Reportaje, estoy convencida ampliamente, que el Reportero tiene que caminar a veces por espinas, y otras en hojuelas para cubrir la noticia, lidiar con la inclemencia del tiempo, con la crueldad de la gente, y los obstáculos naturales que se presentan al querer recabar información, pero cuando estas convencido de lo que deseas la recompensa es el éxito.

Finalmente quiero decir, que mi reportaje, me trajo grandes logros personales y profesionales, pues pude acudir al lugar de los hechos, y tomar vivencias de muchos adultos mayores, entrevistarlos y conocer de sus vidas, siendo estas personas que claman a la sociedad justicia, amor, paciencia, para ser vistos simplemente como seres humanos, y no como extraterrestres, Yo soy portadora de muchas personas que confían en que este trabajo, no sea el que descubra el hilo negro de la injusticia, pero que si que sea una luz, un comienzo, un paso, para rescatar a una parte de la sociedad que vive olvidada.

TESTIMONIOS (ENTREVISTAS)

INSTITUCION: Asilo Mundet
NOMBRE: Juanita Monté longo Pacheco
EDAD: 95 años de Edad
INGRESO: 10 años
ANTECEDENTE: ingreso por Alzheimer

ANTECEDENTE: mujer que a los 45 años se golpe la cabeza, y muy joven perdió la razón previo a acabar su carrera de profesora

CONCLUSION: ahora en el asilo se le conoce, como la —prfe”, antes del Alzheimer, logro una pensión con la que ha podido pagar su estancia en el asilo, es una mujer tierna la gente la quiere, aunque ella ya olvido parte de la historia de su vida. Es triste pero la pobre mujer, parece reír, pero ya no tiene pasado, y ciertamente su futuro es incierto.

INSTITUCION: Asilo Mundet
NOMBRE: Pascual ~~El~~ borracho”
EDAD 75 años de edad
INGRESO hace 5 años

ANTECEDENTES: —~~El~~ de amores”

De familia acomodada, después de tenerlo todo, ser bien parecido —Pascualin” como le dicen ahora, sufrió un accidente, donde ni las cirugías, lograron rehabilitar, su pie, motivo por el cual vive resentido con la vida, circunstancia que lo Hacia ser agresivo, y de carácter agrio, lo cual aburrió a su esposa, abandonándolo, y este por esta causa aunado a su discapacidad, se volcó en el vicio de alcohol, llego muy mal al asilo, después aun de llevarlo a restablecerse en alcohólicos anónimos.

CONCLUSION: Las discapacidades, si no se aprende a vivir con ellas, si uno no se sobrepone y se acepta la nueva realidad, terminamos siendo producto de La ansiedad, tomándole coraje a la vida y lo que nos rodea

INSTITUCION: Asilo Mundet
NOMBRE: Inés Zamora Padilla
EDAD: 83 años
INGRESO: 10 Años

ANTECEDENTES: Abandonada en la puerta del asilo, con hipotermia, después de 25 días, y ante una severa gravedad casi sin vida, se restablece, y cuenta, la crueldad, con la que es tratada por la hija, que tras, la muerte de 3 hijos, se desquita con su madre, como muestra del coraje, rabia, impotencia, se desquita con su madre, tras esta forma infrahumana de trato escapa para no volver nunca al lado de su propia hija.

CONCLUSION: La crueldad de los hijos puede ser la cruel paga a nuestros esfuerzos por darles una buena vida, de lo cual se resume cría cuervos y te sacarán los ojos, el miedo la aterra, siempre mira la puerta con terror, por temor a que un día su hija entre por esa puerta, y le cause la muerte.

INSTITUCION: NO ASILADA
NOMBRE Sandra Soriano Suárez
94 años

INGRESO: no estuvo en asilo

DIRECCION. : calle de Coahuila no. 86 colonia. Roma sur, delegación Cuauhtémoc

ANTECEDENTES: querida, amada, respetada, de momento y sin causa aparente el Alzheimer hizo estragos en ella , y tras vivir una vida de amor y cariño, esta enfermedad provoco que se olvidara, de apagar la estufa, metía objetos no comestibles en el refrigerador, se salía de la casa y no encontraba la dirección, ya no se acordaba

De comer con cubiertos, y finalmente la enfermedad sepulto sus recuerdos, pero aquí sus hijos y parientes no la olvidaron en el asilo, la visitan con frecuencia y siempre están pendiente, comenta Margarita la enfermera de cabecera.

CONCLUSION: La vida, tiene diferentes horizontes y no todos iguales, unos corremos con suerte, y otros ni suerte tenemos. Siembra amor y recogerás frutos buenos, siembra odio y rencor y recogerás tempestades. (ALGUNOS HIJOS SI LLEGAN A HACER EL BACULO DE TU VEJEZ).

INSTITUCION: ASILO MUNDET

NOMBRE: La Morena - nombre desconocido

EDAD: 95 AÑO trabajo de afanadora.

INGRESO: HACE 10 AÑOS

ANTECEDENTES: Sin hijos propios, cuido de sus 10 sobrinos, junto con su hermana, trabajo de afanadora toda su vida, se las vieron duras, pues la manutención de 10 hijos es difícil.

Tras la muerte de su hermana termina de criar a sus sobrinos, los cuales, van a la escuela y encuentran trabajos estables todos, desgraciadamente cuando ya no la necesitaron, ya no la buscan , no saben si vive o muere. Dice: son como el gobierno nunca cumplen, pero como friegan.

CONCLUSION: No hay que esperar de los hijos nada, de la ingratitud es el peor pago, pero es seguro, pues si confiamos y ponemos nuestras esperanzas de que los hijos verán por nosotros, no siempre es una realidad sin embargo, existe, la ley de la vida con la vara que midas serás medido, y como me ves me vi. y como me veo te veras.

INSTITUCION: ASILO MUNDET

NOMBRE: Giovanna Pérez Maldonado

EDAD: 98 AÑOS

INGRESO 8 AÑOS

ANTECEDENTES: Vivió para contarlo, pues así tenía que ser dios se lo permitió, dice vivió muy feliz con su esposo mas de 50 años de felicidad, hasta que le avisaron que su esposo había muerto, pues se cayó de un andamio era albañil, la muerte les corto la felicidad, y ahora que hacer, sin su

pareja no sabia estar sola, le sobrevino una enfermedad muy dura, sin embargo la aguanto y siguió viviendo, se hizo acompañar por un joven que quería mucho su esposo, tanto como el hijo que nunca tuvo, sin embargo, este abuso de ella quitándole su casa, y todo el dinero que dejó su esposo, ella ahora vive, de la pequeña pensión de su marido con ella, paga su pequeña cuota en el asilo. Nadie sabe para quien trabaja.

CONCLUSION: Prepararnos para la vejez es importante, el no depender nadie también, pues, nada es para siempre, y nadie tiene la vida comprenda, somos como la propia espuma cuando se diluye en el mar, no queda nada, no debemos de ser confiados pues a veces te puedes llevar muy malas experiencias.

INSTITUCION: ASILO MUNDET.

NOMBRE: Celia Domínguez Flores

INGRESO: Por conducto de sus hijos , por la razón, de que nadie quiere hacerse cargo de ella, como es natural las hijas tuvieron a su mama viviendo con ellas, una la mayor 5 años, la otra 2, pero no pudieron sostener la situación con sus maridos, ya que argumentan los costos y carestías de la vida, como para traer otra boca más, los hijos ni siquiera la han atendido, por temor a que sus esposas se opongan a brindarle ayuda a su madre.

Por eso entre todos convinieron meterla al asilo, para acallar sus culpas.

CONCLUSION: No todos los ancianos, corren con la misma suerte, aquí, en este caso, los hijos quieren a la madre, el problema son los yernos, que no quieren, tener compromisos con su suegra, y los hijos varones no quieren problemas con las esposas, uno de los hijos el menor sufre, por la estancia de su madre en el asilo, pero muy en el fondo, cree que su madre lo merece, porque siendo el menor lo descuido mucho.

INSTITUCION: ASILO MUNDET

NOMBRE: Adriana Coral

EDAD: 77 años

INGRESO: 5 AÑOS.

ANTECEDENTES: 16 visitas, con reloj en mano, 7 minutos a lo mucho es lo que recibe una madre que cuida a su hijo no con toda la dedicación ya que esta fue actriz, y trato de darle tiempo de calidad, pero para el no fue suficiente, ya que padece de disminución visual, sin llegar a ser invidente totalmente, pareciera, que con desprecio y olvido, le paga todo cuanto hizo por el, sin embargo Edgardo en su seño hay dolor y coraje, ciertamente seguro, acusa de que a su pobre madre, por su discapacidad y porque le dio cosas materiales pero no su presencia. Vive frustrado, acalla su conciencia y la ve pero parece odiarla.

CONCLUSION: A veces los hijos no valoramos el amor de nuestros padres, y creemos que es su deber hacer por nosotros todo, y creemos que es

obligación, y nunca valoramos que es el amor sublime que nos tienen, y por lo cual se vuelcan en atenciones, parece que Edgardo su hijo quiere cobrarle todo el tiempo que no le dio cuando pequeño por su carrera de actriz.. Sin embargo no hay duda que con la vara que midas serás medido.

INSTITUCION: ASILO MUNDET
NOMBRE: JAIME APARICIO
EDAD: 81 AÑOS
INGRESO: 3 AÑOS

ANTECEDENTES: 3 hijos de un matrimonio, 2 del segundo, la hija mayor del primer matrimonio religiosa, ella debiese tener caridad por su padre, pero párese que le odia, pues se la pasa en la visita, atormentando a su padre, diciéndole si ella es la única de 5 hijos quien lo busca, y lo ve, aunque ella dice yo vengo por caridad, a verte, jamás hemos escuchado que viene por amor a él, y aunque lo atiende, toda su visita es de echarle en cara su proceder.

CONCLUSIÓN: No podemos pedirle a los hijos amor y lealtad, cuando no fuimos capaces de dar amor, comprensión y ternura, también, aquí podemos ver como muchos de nosotros, aunque seamos religiosos, las cicatrices que dejan los maltratos no pueden olvidarse.

INSTITUCION: ASILO MUNDET
NOMBRE: Emma Codines
EDAD: 82 años
INGRESO: un año y medio

ANTECEDENTES: Paciente que remiten las hijas Ofelia y Martha, el motivo es desavenencias familiares, los nietos se burlan de la abuela, el yerno los apoya, le agarran sus cosas y se las rompen, sus hijas y sus esposos pelean por la presencia de la abuela.

CONCLUSIÓN: Las familias, debemos respetar a nuestros, adultos mayores, pues cuando fueron independientes y productivos le sacamos provecho, cuidando a los nietos, y nos apoyaron siempre, hoy que ya son dependientes de nosotros, no tratamos de adaptarnos a ellos, nos desesperamos perdemos el control y como resultado el asilo.

INSTITUTO: ASILO MUNDET
NOMBRE: Ricardo Patiño
EDAD.76 años
INGRESO. 6 años

ANTECEDENTES: Ingresa enfermo, tuvo una regresión psicológica, en el primer año de ingresado los parientes y amigos cada tercer día lo venían a ver, pero al año esposa e hijos deciden que debe quedarse asilado, porque no hay quien lo cuide, como siempre para acallar la conciencia, dicen lo siguiente: - esta mejor cuidado aquí, hay medico a la mano, le dan de comer

nutritivo, mama esta para que la cuiden, es mejor que se quede, entre todos pagaremos, los gastos, ahora difícilmente lo vienen a ver.

CONCLUSION: Los seres humanos nos acostumbramos, a las cosas fáciles, tan es así, que nos olvidamos de nuestras obligaciones y delegamos a los otros, lo que debemos hacer nosotros, es más fácil que otros cuiden al anciano, resulta tedioso, oneroso, costoso, y es mas fácil pagar por lo que debemos hacer. Solo que nuestros adultos mayores, necesitan amor y cariño de sus familiares. Y eso no lo compra el dinero.

INSTITUCIONES: ASILO MUNDET.

NOMBRE: America Hilda Campomanes

EDAD: 98 años

INGRESO 3 Años

ANTECEDENTES:(Actos de venganza) fue visitada por su hija, Hilda, pidió como todos los días de visita, dejaran salir a su madre fuera del asilo, curiosamente, en esta relación de madre a hija se puede observar, que aunque la hija se hace cargo de la madre, siempre, la humilla, y denigra la imagen de su madre, es una especie de venganza. Por ejemplo: vino por ella la llevo a comer y a cortarle su cabello, ella pidió que le cortaran a su madre el corte de casquete corto de primera, su madre le dijo no hija yo ya estoy vieja- ella le contesto, y yo era muy niña y en la escuela se reían de mi ahora usted pase la pena.

CONCLUSION: Los actos de venganza, suelen llenar el alma de rencor y coraje, si los seres humanos aprendiéramos a no alimentar odios, seríamos gente, más noble, menos indolente, y con un sentido más humano, desgraciadamente cada día se pierde mas el don de gente, y nos estamos volviendo, monstruos con sed de venganza.

INSTITUTO: ASILO MUNDET

NOMBRE: Teresa Juárez

INGRESO: 4 años

EDAD: 73 años

ANTECEDENTES: Después del casamiento de su hija, ella era una mujer dinámica y se le veía feliz y dichosa, al casarse su compañera, cayo en depresión, ocasionando en su persona el conocido —~~ie~~ejazo”, de la noche a la mañana cayo en fuerte depresión al mismo tiempo enfermo de gravedad, la tristeza le estaba haciendo tocar las puertas del cielo

CONCLUSION: Nadie se prepara en la vida, ni para morir, ni para estar solos, el ser humano somos tan complicados, que un asunto sentimental, donde se lleve implícito, los aspectos afectivos pueden hacer de un individuo, un gran ser humano o un gran guiñapo humano.

INSTITUCION: ASILO MUNDET
NOMBRE: Felipe Martínez Nieto,
PROFESION MEDICO: Jubilado IMSS
EDAD: 74 años
INGRESO: 4 años de Asilado.

ANTECEDENTES: Es un profesionalista de la Medicina, no acepta que la Vejez margina y hace estragos, sino que trata de no dejar ir a la juventud con tal suerte que se somete a Rutinas depurativas exageradas de ejercicios todo para demostrarse así mismo que el —VEJAZO —,no ha llegado.

CONCLUSION: En la vida, todo tiene su tiempo, la educación de la vejez nos debe hacer entender que cuando la vejez llega, hay que recibirla dignamente, aceptarla y no llorar por lo que se ha ido, sino más bien, sentirse orgulloso por lo que la vida nos ha regalado infinidad de momentos preciosos, que solo viviéndolos podríamos haberlos disfrutado, y para ello necesitamos tiempo, y tiempo es edad. (Juventud bendito tesoro).

INSTITUTO: ASILO MUNDET.
NOMBRE: Enrique Patiño Barriga.
EDAD: 61 Años
INGRESO: 3 Años

ANTECEDENTES: Posterior a la jubilación, se vio sumergido en un cuadro depresivo, durante 2 meses, hasta que volvió a encontrar un nuevo trabajo, que vino hacer su medicina que lo sacó de esta depresión, que fue originada por el famoso —Vjezo”.

El Asilo le permite salir y entrar del Asilo de 8 A.M. y llega a las 4 P.M., trabaja organizando, documentos en un pequeño bufete de abogados, y este trabajo le devolvió vida a través de la vida.

INSTITUTO: ASILO MUNDET
NOMBRE: María del Refugio
EDAD.92 Años
INGRESO: 5 AÑOS

ANTECEDENTES: Llego con la piernas amputadas, producto accidente automovilístico, a parte secuelas de la parálisis cerebral, que también padece, las cuales son perdida de la visión y audición, su dirección por asuntos de familia, se prefieren guardar en el Anonimato.

CONCLUSION: Su estado es lamentable, y aunque varias veces ha estado en unidad de cuidados intensivos, tiene fe, y ganas de vivir aun en su estado, sin embargo tal pareciera que ella espera la llegada de alguien muy querido, pues a veces pierde fuerza, y dice quiere morir, sin embargo a veces se le ve motivada, es como si esperara a alguien para dejarse morir. Para mí es una gran guerrera que quiere morir de pie, pero siempre mira la puerta, en espera de alguien, a quien ama se despida de ella, ese es su móvil de vida.

INSTITUCION ASILO MUNDET

NOMBRE: María Elena Arool Arrollo

Originaria de Estado de Michoacán

EDAD. 77 años

INGRESO: 7 años.

ANTECEDENTES: formo familia, con hombre de buenas costumbres procreo dos hijas, tras el repentino infarto del padre, la familia se separo una de ellas se fue a Estados Unidos de América, la otra Vivian con ella hasta que se caso, sin embargo, el esposo al principio dejaba que su hija conviviera hasta que un día, el yerno dijo que la corriera y le quitara, a su madre su casita que ya estaba vieja y era estorbosa, el yerno se sentía como si la casa fuera de él, tan es así que dividió la casa para no tenerse que topar con la madre, tuvieron 5 hijas, las cuales el padre les enseñó a llamar a la abuela, —vieja bruja”, solo una la más pequeña se condolió de ella y la mimaba a escondidas de los padres, era su adoración, por eso ella decidió dejar todos sus bienes materiales a la pequeña, por medio del banco, dejara un fideicomiso para asegurar su futuro de la pequeña Patty, un día el padre descubrió a la pequeña hablarle a la Abuela, motivo suficiente y bastante, para que el padre le propinara una golpiza, a la pobre abuela la defendió la pequeña, pero también le toco lo suyo, el padre decidió mandar a la pequeña con una hermana a los Estados Unidos, y con la niña se le fue la vida, quería morir, pero dios le dio vida, y esta sigue, ese fue el motivo por el cual forma parte de este Asilo.

CONCLUSION: Cría cuervos y te sacaran, los ojos. No esta indignada con la vida, sino con ella misma, pues siendo una buena madre, se arrepiente de no haber sembrado en sus hijos, amor por el ser humano, pues crecieron como hombres, pero siguen en pañales en cuestiones de empatías personales y humanas, nunca aprendieron a sentir piedad por el que sufre, que triste es que sus hijas no tengan corazón ni piedad para su propia madre.

Nadie debe de hacer castillos en el aire, ni depositar confianza en los hijos que verán por nosotros, pues cuando los hijos se casan son influenciados por los yernos y nueras y puede, Que los volteen en contra de sus propios padres.

INSTITUTO: No Asilada

NOMBRE: Francisca Jiménez Conchas

EDAD: 86 años

DOMICILIO: Providencia 44 depto no. 2 Guadalajara Jalisco

ANTECEDENTES: (Conservar la juventud lo más que se pueda), no aceptar la palabra —Abuelita, o viejecita” por que se molesta, pues ella no se siente como tal, y ese apelativo la hace sentir mal, pues parece como que le tienen

lastima, ella lucha constantemente por que la edad no se le vea, por tal compra toda clase de cremas, y hace todo tipo de recetas, que le hicieran perdurar la juventud lo mas que se pueda, por las noches la crema negra de arrugas, su boca siempre pintada, y sus manos arregladas con barniz, y sin que falte el toque de brillo, anillo y reloj, perfume y su ropita bien combinada, le gusta le digan Fanny, ya casi no puede ver, tiene diabetes mellitus, tipo 2, pero no pierde el entusiasmo de vivir, cuida la línea, desde hace 3 años dice que la vida valla tan deprisa, le molesta pues ella quiere vivir, es de carácter fuerte, activa, compradora compulsiva, sin embargo su estado de salud , hizo que bajara su soberbia, ahora es más dócil pues depende de los otros para trasladarse.

CONCLUSION: Tuvo 4 hijos propios, y 4 que le trajo su marido, a todos los cuido, y pese a su soberbia, se hizo querer, amar y respetar, sus hijos la vieron en vida hasta su fallecimiento.(siembra rosas, y recogerás frutos, siembra hieles recogerás, espinas).

INSTITUCION: ASILO MUNDET

NOMBRE: —SANTA URSULA”

EDAD: 98 Años

ANTECEDENTES: Nacida en Michoacán dice tener 4 hijos, 2 pares de gemelos, de familia pudiente, pero aun así aprendió a lavar, hacer tortillas, se caso y aunque nunca trabajo, cuido primero a sus hermanos, después a sus hijos, y a su madre que padeció cáncer, fue feliz en su matrimonio, hasta la muerte de su madre, y luego de su esposo, sus hijos se fueron nunca volvieron, por abandono ingreso al Asilo.

CONCLUSION: Nunca depositar nuestras vidas en manos de otros, jamás dar, pensando en recibir algo, es menos dañino, moralmente sino se recibe nada, es decir no duele tanto, y el corazón no sufre, y si solo recibimos, cuesta mucho olvidar y peor sobrellevar el maltrato, pues estamos a acostumbrados a que nos den

INSTITUCION: ASILO MUNDET

NOMBRE: Alejandra Rodríguez Pérez

EDAD: 60 años

INGRESO: 5 años asilada.

ANTECEDENTES: Mujer violenta llego al Asilo sin dejarse tocar siquiera, era brava, agresiva, irritable, regañona, llego a la fuerza, la trajeron casi moribunda, la llevaron al Hospital de Nutrición, llego pensando 33 Kg., con una altura de 1.66, cuando llego al Asilo tuvieron que separarla de las demás asiladas ya que era demasiado peleonera y lastimaba a sus compañeras, le faltaba la capacidad de sociabilizar, pero como pedir que lo hiciera si vivió encerrada en cuchitril sola y sin convivir con nadie, ignora su procedencia no sabe quienes son sus padres o cuenta con un familiar. Después de casi un año ya sale de su cuarto y ya empieza a tomar sol en el jardín y parece ya

encontró un amigo Julio César, un pobre hombre ya desahuciado, no le habla, pero se asoma a su cuarto y ya le sonríe, parece que su muerte de este hombre la volvió más sociable, pues cuando empezó, a quejarse, ella gritaba —ayda, ayuda, ayuda” y cuando fueron a verlo ella corrió a agarrarle la mano, y le pedía no te mueras, era como si ella se acordara de algo en su vida, o de alguien que vio morir y ella quería, su padre, un tío, un amigo, o su marido, todo es hipótesis, pues hasta la fecha no sabemos mucho de ella.

CONCLUSION: La vida es difícil, cada quien lleva su costalito, de vivencias, y cada quien sabe que hacer, es difícil amar cuando no te han enseñado, peor cuando no sabes quienes fueron tus padres, que no te casaste, que no tuviste hijos, y que siempre has vivido aislado de la sociedad y solo, porque la vida es mejor con un —pquito de amor en la vida del ser humano, cambia la vida” y es cierto también que es cierto que mucho influye la cuna que nos meció.

INSTITUCION: ASILO MUNDET

NOMBRE: —Paquita”

EDAD: 65 Años

INGRESO 3 Años

ANTECEDENTES: Paquita, Asilo a Mariquita, de 85 años de edad, después de que a Las dos las abandonaron sus hijos, previo que a Paquita, se le murió su esposo, tristemente Mariquita pedía limosna, además de tejer carpetitas que también vendía, se a molo sus piernas, y además encegueció de pronto, la pobre Mariquita, vende, botellas de plástico, vidrio etc. Y con eso viven las dos, desgraciadamente, el estado de salud de Mariquita, empeora y murió, su muerte para Paquita fue lo más terrible, pues se quedó sola otra vez, así que, se dejó morir, una vecinita de mejor recursos económicos, viendo casi su muerte, la metió al Asilo y se encarga de sus gastos, para que esta pudiera llevar una mejor vida, pues dice se lo merece es una buena y linda mujer.

CONCLUSION. A veces podemos sacar más, de los extraños, que de nuestras, propias familia.

INSTITUCION: ASILO MUNDET

NOMBRE: María

EDAD: 89 Años

INGRESO: 8 Años

ANTECEDENTES: Tuvo 8 hijos es viuda, se casa a los 17 años, a los 21 murió el esposo, tuvo que lavar, planchar, cocinar, todo con el fin de sacar a los muchachos adelante, sin embargo los 3 más grandes, se fueron pronto, y no regresaron, los 5 que quedaban también, dejándola en total abandono., ingresa al Asilo por soledad y tristeza.

CONCLUSIÓN: No des todo pues te puedes quedar sin nada.

INSTITUCION: NO ASILADA
NOMBRE: María Teresa Valenzuela
EDAD: 65
INGESO: NO ASILADA

ANTECEDENTE. Casada con Salvador Gómez, comandante de la policía en la ciudad de México, 2 hijos, esta pobre mujer se dedico a cuidar a sus hijos y a su marido, su esposo era un hombre de genio fuerte, todos los días la sentaba en una silla, para decirle, María teresa le pusiste ajo y cebolla a la sopa, esa pregunta mil veces, a lo que ella contestaba que no, mil veces, esto hizo que la mujer se volviera dependiente y co dependiente de él y sus hijos, y cayeran en depresiones severas, el esposo murió, los hijos empezaron a dar tranquilizantes a María Teresa, hasta causarle adicción, ellos la sacaron de su casa para después asilarla y quitarle su casa, y vivir de su pensión.

CONCLUSION: Nadie debe robarte tu vida y tu tiempo pues la vida no vuelve, si la vida se va de tus manos y la dejas ir no llores, ni te quejes pues tu se las regalaste.

INSTITUTO NO ASILADA
NOMBRE: GASPAS PRIETO DIANA
EDAD 85 AÑOS
ASILADA: DESDE HACE 3 AÑOS

ANTECEDENTES: casada, con 5 hijos viuda, solo estudio hasta la primaria, como la ley de la vida se cumple, los hijos se fueron, un Día se vio al espejo y vio como los estragos del tiempo habían hecho mella, pues mirándose al espejo comprobó por su piel marchita que ya había hecho surcos, estragos, se sentía triste, muy triste y lloro por su juventud perdida.

INSTITUTO: NO ASILADO
NOMBRE: SERGIO ANDRADE PALMA
EDAD 98 AÑOS
ASILADO DESDE HACE 5

ANTECEDENTES, Es un hombre bastante maltratado por los estragos de la vida, sin embargo, lucha por su felicidad, el ser enamorado, le ha ayudado a vivir intensamente, antes de entrar al asilo, el se dedico a cuidar edificios, tipo conserje, el habría tempranito la tienda, para que todas las empleadas, entraran a sus labores, eso le estimulaba, se sentía útil se sentía feliz.

CONCLUSION: UN ESTIMULO ES BENEFICO PARA VIVIR TRANQUILO Y PUEDE SER UN MOTIVO PARA MANTENERSE VIVO.

INSTITUCION: Asilo Mundet
NOMBRE. LUIS GÓNZALEZ PEREZ
EDAD: 90 AÑOS
ASILADO: 3 AÑOS



La vejez en los
pueblos.
El corazón sin
dueño.
El amor sin objeto.
La hierba, el polvo, el
cuervo.
¿Y la juventud?

En el ataúd.

El árbol, solo y seco.
La mujer, como un
leño
de viudez sobre el
lecho.
El odio, sin remedio.
¿Y la juventud?

En el ataúd.

Miguel Hernández.

ANTECEDENTES: No se caso, sin hijos, se le acrecentaron los problemas físicos a lo largo de 2 años, como lo es dolencias de cadera cintura, así que tuvieron que comprar , muchas pomadas para mitigar sus dolencias.

CONCLUSION: Vive intensamente, la vida es solo un instante, insignificante que si no aprovechas se te escapa de Las manos, cuida tu salud, haz deporte, enriquece tu vida con propósitos, buenos ese es el privilegio verdadero del estar viviendo.

NOTA: Se han cambiado, los nombres de los asilados, con el fin de salvaguardar, la identidad de los mismos, así como la integridad del Asilo Mundet, quién amablemente contribuyo para la elaboración de esta Tesis.

REFLEXIÓN FINAL

Con base en el libro —a soledad de de los moribundos” de Norbert Elías (1982).

Se trata de afrontar la vida, en medio de un panorama cruel y siniestro, situado en la Edad media, donde se entretene, el misterio y misticismo del tiempo, donde la muerte, como tal se reprime y oculta, tras el miedo y el silencio, meciéndose en la posibilidad de la inmortalidad, pensando en el concepto individualista de la juventud, refiriéndose, a que los otros son los que mueren, yo no.”

La Muerte tema escabroso que ni los médicos, explican, porque son pocos que estudian la geriatría,(rama de la medicina que estudia , adultos mayores) ya que el adiós definitivo resulta difícil explicar, pues aun no se sabe que hay atrás de la muerte, ya que estos temas manejan el adiós definitivo, como: el ataúd, la tierra que cubre el cuerpo sin vida, tras el quebramiento de dolor, y llanto, más la nostalgia que da, el adiós definitivo, tema que hace una separación, entre los moribundos, los viejos y la juventud miedosa que le teme a la vejez y la muerte.

Es muy triste pero el tema del moribundo, hace una separación gigantesca, entre soledad, misterio, miedo, y muerte , aun de las personas que guardaban afecto para este, como sus propios familiares y amigos, que ante la falta de vida, el miedo a lo desconocido, y la muerte, resulta una manera difícil de tocar a los vivos, es hablar de muerte, cuando el tema se acerca más a los moribundos, y al miedo de perder la vida, la muerte no crea problemas, hasta que no se piensa en ella y en sus consecuencias, y solo causa estragos hasta que no se saborea, lo único que a los hombres nos acerca a la muerte es tener ideas iguales al respecto y lo que nos aleja sin duda, el

tener opiniones distintas. Y estas desigualdades, provocan guerras, que muchas veces terminan en muertes innecesarias que se manchan de sangre, inocente.

Los países desarrollados actualmente buscan la seguridad de las personas sobre todo apartarlas de los más rudos golpes del destino, envuelto en la enfermedad súbita que ocasiona muertes innecesarias, tratándolos de proteger para una mejor vida. Sin embargo esta actitud hace que el tema miedo no escape del destino muerte, tema que la sociedad no entiende, y si esconde, ya lo dice Sigmund Freud, que habla de esos mecanismos de defensa, que deben aplazarse en un mundo de hombres y mujeres, donde a veces callamos por no hacernos daño, por miedo al sufrimiento físico (existen muchas personas que no pueden soportar ver a un moribundo de cerca, por el miedo de enfrentar de cerca a sus temores, pues provoca la defensa misma de la fantasía, levantando muros protectores, con la idea de la muerte.) Es como ocultar los temores que dan la culpa por nuestras acciones teniendo miedo al castigo propio. Así como nuestros padres Adán y Eva, que Dios les dio la inmortalidad, y vivir en el paraíso, pero el haber desobedecido, les dio como consecuencia, el ganar miedo, por el temor al castigo pues de ser inmortales, pasaron a ser simples mortales. En países desarrollados, tienen más posibilidad de aliviar la muerte sin tanta agonía, y si con menos dolor. Por sus alternativas de alto impacto de acuerdo a su tecnología médica avanzada

El acto de muerte, en la actualidad toma un toque de sobriedad, porque en la edad media, aun la muerte era digna de festejo, y gloria, se concebía la idea, de pasar a una mejor vida, a hora se alejan a la algarabía, alegría esto para darle continuidad al recuerdo.

La ocultación y represión de la muerte, es decir lo irrepitible y lo finito de cada existencia humana. En la conciencia de los hombres, es algo muy antiguo pero la forma de esta ocultación se ha ido transformando de manera específica, con el curso del tiempo, en épocas anteriores el predominio de fantasías colectivas como medio de o ponerse al conocimiento humano al hecho de la muerte.

La Experiencia de envejecer, es un proceso que presenta ,cambios y obstáculos que dificultan el camino a la propia muerte, y uno de los tropiezos más grande es el temor, la ocultación, por esta etapa, el aceptar que el cuerpo se hace frágil, lento, viejo cansado, e inservible,. La falta de comunicación entre jóvenes y viejos por no tener nada en común, es como los

ricos que no siempre se mueren, lo suficiente pronto para sus herederos y los pobres podían morir de inanición en medio de la miseria, sin siquiera la espera de alguien, pues estos no tienen nada en que caerse muertos, y nadie que les lleven una flor a su entierro.

*-Si apenas herencia dejo
En cambio. Noble es mi vino,
Quiero estar en alegre campaña
Aunque pronto deba morir solo".*

(La soledad de los moribundos de Norbeth Elías).

BIBLIOGRAFIA

Reynaja del Rio, Julio.

PERIODISMO INTERPRETATIVO. EL REPORTAJE

Editorial: Trillas, México. Edición 2004

195 Pág. (ilustrado).

Elías, Norbert.

LA SOLEDAD DE LOS MORIBUNDOS

Editorial: Fondo de Cultura Económica, México.

Edición 1984.

112 Pág. (sin ilustrar.)

Barkp. P. Joseph p.

RETINA, TODO SOBRE LA FUENTE DE LA JUVENTUD

Editorial: Selector, México, Edición, 1990.

189 Pág. (Sin ilustrar)

Bazo María Teresa.

LA SOCIEDAD ANCIANA.

Editorial: Siglo XXI, México. Edición 1990.

220 Pág. (sin ilustrar).

Beauvoir de Simone

LA VEJEZ

Editorial: Edhasa, Madrid. Edición, 1983

676 Pág. (sin ilustrar).

B.C Mishara y R.C Riedel.

PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.

Editorial: Morata, Barcelona. Edición, 1980

301 Pág. (sin ilustrar).

Cuevas Sosas Alejandro
**¿QUÉ HAGO CON MIS ABUELOS?, CONFLICTOS
DE LA FAMILIA CON EL ANCIANO.**
Editorial: Pax, México. Edición 1993
210 Pág. (sin ilustrar)

Ebixa Laboratorios
ENFERMEDAD DEL ALZHAIMER
Editorial: Piensa S.A de C.V, México
103 Pág. (ilustrado).

Fiske Marjorie
EDAD MADURA, LO MEJOR DE LA VIDA”
Editorial: Printer, Colombia. Edición 1980.
128 Pág. (sin ilustrar).

Fowar D. Bukcaig Susan
PADRES QUE ODIAN
Editorial: Grijalbo, Barcelona. Edición 1984
376 Pág. (sin ilustrar)

Gerson B. & Sake P. Louis
LA VIDA SEXUAL EN LA EDAD MADURA
Editorial: Central, Buenos Aires. Edición 1983.
289 Pág. (sin ilustrar)

Guitan, Carmen.
**IGUALDAD DE LA MUJER, REFLEXIONES DE
MIGUEL DE LA MADRID.**
Editorial: UNAM, México, Edición 1982.
95 Pág. (sin ilustrar).

Kastenbaum Robert
VEJEZ AÑOS DE PLENITUD
Editorial: Tierra Firme, México. Edición, 1980
128 Pág (sin ilustrar).

Referencias metodológicas.

Borrego, Salvador, E.
PERIODISMO TRANSCENDENTES
Editorial: Jus, México, Edición 1951
226 Pág. (sin ilustrar).

Duverger, Maurice.
MÉTODOS DE LAS CIENCIAS SOCIALES
Editorial: Ariel, Barcelona. Edición 1996.

300 Pág. (sin ilustrar).

Festinger León y Katz Ariel.

LOS METODOS DE INVESTIGAR EN LAS CIENCIAS SOCIALES.

Editorial: Paidós Buenos Aires, Edición 1975.

189 Pág. (sin ilustrar).

Sampieri, Roberto, Fernández Roberto, Baplista Carlos

FUNDAMENTOS DE LA METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

Editorial, Mcgraw-Hill. Madrid. Edición 2007

497, Pág. (ilustrado).

Fassio Adriana, Pascual Liliana.& Suárez Francisco

INTRODUCCION A LA METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

Ediciones Macchi, Buenos Aires. Edición 2004.

173 Pág. (ilustrado)

Eco Humberto

¿COMO SE HACE UNA TESIS? TECNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE INVESTIGACIÓN, ESTUDIO Y ESCRITURA

Editorial, Gedisa, México, Edición 1991.

265 Pág. (sin ilustración).