



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN

NUNCA ES TARDE PARA VIVIR PLENAMENTE:
ENVEJECIMIENTO SANO Y ACTIVO

Trabajo periodístico y comunicacional

Reportaje escrito

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN COMUNICACIÓN Y PERIODISMO

P R E S E N T A:

V E R Ó N I C A D U R Á N M O R E N O

ASESORA:

Lic. Yazmín Pérez Guzmán



Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México, 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Este trabajo periodístico está dedicado a mis padres, quienes me han dado su apoyo a lo largo de mi vida estudiantil y sin duda nunca dejaron que me rindiera. Agradezco su paciencia, entusiasmo y confianza pues sin ustedes no lo hubiera logrado.

A mi madre, aprecio tu tiempo y los cuidados que me has dado, valoro cada detalle y que sigas creyendo en mí. A mi padre, tu apoyo fue crucial para que lograra estudiar una licenciatura. Sé que es un poco tarde, pero aquí están los frutos de mi esfuerzo que sin duda llevan sus nombres grabados.

Agradezco a mis hermanas y mi novio, por sus palabras de aliento y acompañamiento en este proceso tan largo.

A mi asesora, Lic. Yazmín Pérez Guzmán, agradezco que me haya brindado su confianza para llevar a cabo mi tesis. Sus conocimientos, paciencia, tiempo, guía y apoyo me ayudaron a terminar este proyecto que empezó allá por el 2019.

A mi amada UNAM, a mi FES Aragón, mi segunda casa, te agradezco por tantas oportunidades, enseñanzas invaluable y los grandes recuerdos que forjé a lo largo de la preparatoria y universidad. Sé que la pandemia me llevó a alargar este proceso, pero por fin pude terminar esta fase de mi vida.

A todos los adultos mayores que me brindaron su tiempo y me ayudaron a mi investigación, les estoy eternamente agradecida pues forman parte de mi trabajo y mis memorias.

Y, por último, pero no menos importante, agradezco infinitamente a mi amiga Stephanie León quien ha sido el apoyo más grande en mi vida, no sabes cuanto le agradezco a la vida que seas mi amiga. Pasé muchos momentos de desesperación y estrés por titularme, sé que estuviste ahí dándome tus consejos y enseñanzas, así como tu ayuda incondicional son cosas que no sé cómo pagarte. Pero algo tengo claro, eres parte de este trabajo tanto como si lo hubiéramos hecho juntas.

Índice

Introducción	4
Las huellas del ayer	7
Cuando se arruga la piel	9
Más vale calidad que cantidad	13
Todo se vuelve tenebroso	18
No es la mirada, es cómo me miras	22
El tiempo que queda no es para malgastarlo	25
El antídoto contra la vejez	29
Con destino a un nuevo proyecto de vida	34
Reestructuración de la vida del adulto en plenitud	38
Centro Cultural Cuauhtémoc	42
Club Inapam: La Raza	47
Entre Amigos. Club de día	50
Centro de Educación Continúa Para Adultos Mayores (CECAM), Campus Cumbres	58
Realidades diferentes	69
Lecciones que da la vida	74
La fuente de la juventud a los 60 años	79
El arte de envejecer	84
El único <i>hobbie</i> que tengo es este lugar	89
El reto final	93
Consideraciones finales	97
Fuentes de consulta	100

Introducción

¿Naces, creces, te reproduces y mueres? ¿A esto se le puede llamar una forma de resumir el ciclo de la vida? Si bien las etapas por las que atraviesa el ser humano son clave en su desarrollo; una de las que sigue, sin ser significativa, es la vejez.

La sociedad envejece. La población mexicana, años atrás, se conformaba en su mayoría por jóvenes, pero ante la baja natalidad y mortalidad la población cambiará en unos años. Habrá más personas adultas mayores que niños. La edad forma parte de uno de los parámetros utilizados para marcar el inicio de la vejez o la tercera edad, siendo los 60 años el punto clave para el comienzo de ésta.

El ciclo de vida es diferente para cada persona. Sin embargo, los cambios al interior y exterior del ser humano se tornan muchas veces en un panorama negativo. Características como la rapidez, la fuerza y energía son asociadas constantemente con la juventud, mientras la experiencia y aprendizaje adquiridos a lo largo de los años son cualidades que se reflejan con mayor ímpetu durante la vejez.

Pocas veces se han abordado las oportunidades de desarrollo pleno durante la tercera edad porque el estado de salud es una barrera al envejecer. La calidad de vida antes y durante esta etapa es de gran importancia. Por eso es esencial comprender la vejez desde la perspectiva de las personas adultas mayores y descubrir más allá de lo que se observa.

En mayo del 2018 asistí a un centro de actividades culturales con la finalidad de aprender canto. Este lugar está abierto al público en general, pero quienes generalmente asisten son adultos mayores. Allí se brindan distintos talleres a un bajo costo o nulo durante periodos de cuatro meses. Cuando realicé mi inscripción al curso me preguntaron si me molestaba compartir clase con ellos. Dicha cuestión me llevó a explorar más y pensar sobre ¿por qué llegamos a discriminar a quienes, en su vejez, tratan de aprender cosas nuevas?

Con el tiempo, he conocido las historias de personas que han asistido a este centro durante años o que llegan por recomendación de sus médicos familiares, por problemas de salud como la depresión. En consecuencia, han tenido grandes resultados en su calidad de vida, pues ha mejorado notablemente desde que comenzaron a dedicar su tiempo libre a ellos mismos.

Carlos Marín en su libro *Manual del periodista* menciona que en el reportaje se integran las vivencias personales del autor, sus observaciones, los detalles que otro puede no ver; permitiendo retratar situaciones y personajes sin distorsionar la realidad. De modo que a través de este reportaje realizado durante el año 2019 y nombrado ***Nunca es tarde para vivir plenamente: envejecimiento sano y activo***, el adulto mayor y el público en general podrá descubrir que existen lugares dedicados a actividades culturales, talleres y cursos para personas de la tercera edad en la Ciudad de México.

Además, es necesario saber cómo se vive y cómo se ve la tercera edad desde su propia visión. Este reportaje escrito indaga sobre el cómo las personas adultas mayores han logrado tener un envejecimiento sano y activo al realizar actividades que le ayuden tanto física como mentalmente, gracias a su asistencia a centros y clubes dedicados y creados para este sector de la población en la Ciudad de México.

A través del primer apartado se describe el envejecimiento y la vejez desde un punto de vista social sin anteponer el estado de salud. Desde datos estadísticos hasta cuestiones vinculadas a la calidad de vida se da un panorama general del adulto mayor en México.

Enseguida, se describe la labor de cada centro y club visitado para la realización de este reportaje. El Centro Cultural Cuauhtémoc, el club “La Raza”, Entre amigos Club de día y el Centro de Educación Continúa Para Adultos Mayores son los escenarios principales del desarrollo del segundo apartado. Cada uno de los centros y clubes proporciona cursos artísticos, de manualidades y de aprendizaje durante distintos

periodos de tiempo (cuatrimestres, semestres, etcétera). Asimismo, se realizan actividades de convivencia entre los asistentes, incluyendo en ocasiones a familiares con la finalidad de promover la convivencia social.

Y, por último, se presenta la vida del adulto en plenitud en cada uno de los centros y clubes haciendo énfasis en los beneficios que han tenido a lo largo de su estadía, demostrando que pueden llevar una vida social y de bienestar después de los 60 años, momento en que muchos culminan su etapa laboral, sin tomar como eje principal su estado de salud dentro de la investigación.

En concreto, evidenciar cómo en la vejez se puede tener un envejecimiento sano y activo sin preocupaciones, a pesar de ser una etapa de la vida para la cual no estamos preparados y que sin duda es una de las más difíciles por tener un inicio, pero no un fin concreto.

Las huellas del ayer

“... fue para mí algo que haz de cuenta que me cortaron las piernas cuando mi hija murió”, al decir estas palabras, Marcela Sierra de 79 años, con una lágrima comienza una historia que nunca olvidará: “tan joven, tan buena hija y fue de repente. La vi el sábado. El domingo nos fuimos a misa, nos fuimos a almorzar. Me dijo:

– Mamá mañana no vengo a verte.

– Está bien hija.

Me fui a arreglar las uñas el lunes. Me llamó por teléfono y me dijo:

– Mamá ¿se pueden quedar los niños contigo?

– Sí hija ¿en dónde estás?

– Estoy en el hospital.

– ¿¡Chocaste!?- fue mi primera reacción.

– No mamá, me van a operar.

Y ya no salió con vida, ya no. Eso ha sido el dolor más grande, pero mucha gente me dice: ¿Cómo es que te recuperaste? ¿Cómo lo superaste? Rezando, rezando; así lo superé. Hubiera querido haberme muerto yo, porque yo ya estoy grande, ya viví, ya disfruté. Sus hijos pequeños, no era justo. Fueron tres años que estuvo en coma, no hablaba, no veía. Tomaba sus alimentos por sonda, fue mucho sufrimiento, mucho, mucho...”

Hace casi ocho años que la hija de Marcela cayó en coma y un aproximado de cinco años de haber fallecido... “llevo así la cuenta porque ni me acuerdo ¡Cómo he querido bloquear eso!” A través de la edad de su nieta, quien ahora tiene 8 años, es que ella mantiene un estimado del tiempo que ha pasado desde aquel suceso.

Así como Marcela sufrió la muerte de su hija, cada persona tiene alguna historia que contar. No solo relatos de melancolía sino también de alegría; historias que dejan grandes lecciones de vida.

¿Qué harías si hoy al despertar fueras un adulto mayor? ¿Estás preparado para esta etapa de tu vida? Roberto Ham Chande en su libro *El envejecimiento en México: el siguiente reto de la transición demográfica*, señala que la vida es como una línea que sigue el flujo continuo y uniforme del tiempo, donde las divisiones cronológicas que llamamos edades miden el lapso transcurrido desde el nacimiento hasta un momento determinado.

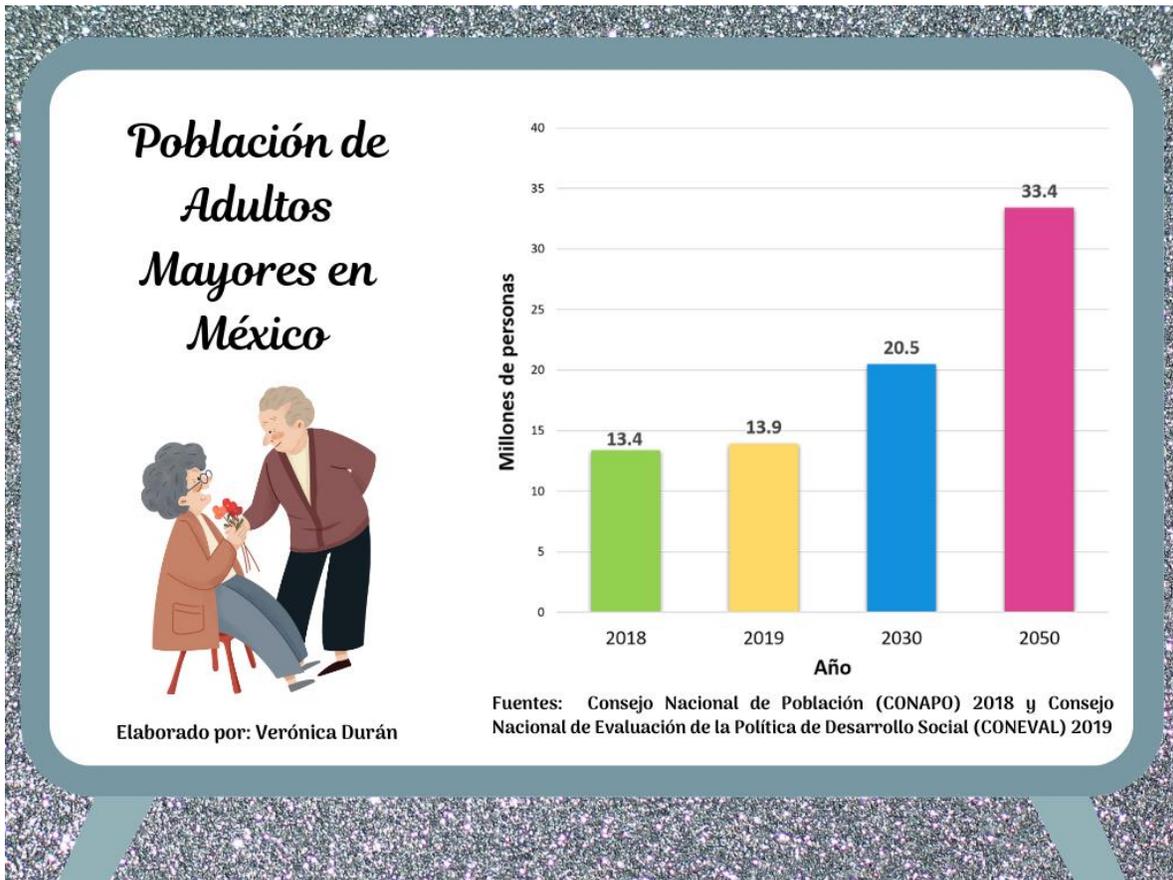
Cada ser humano tiene un ciclo de vida compuesto de distintas etapas delimitadas por factores biológicos y psicológicos: la infancia, la adolescencia, la madurez y la vejez son las primordiales en el desarrollo de los humanos. Cada una posee características y situaciones distintas de desarrollo. La vejez la última etapa, es la menos tomada en cuenta o hasta olvidada.

Guy R. Lefrançois menciona en su libro *El ciclo de la vida*, que todos atravesaremos esta etapa siempre que tengamos la suerte de vivir tanto. Después de todo, somos seres humanos y parte de ello es resistir, recordar las cosas buenas y no perder la esperanza para poder llevar una vida plena.

Cuando se arruga la piel

Hace menos de 100 años el ser humano moría a temprana edad por enfermedades como la varicela, el sarampión, las paperas, la hepatitis b o la rubéola. Durante el siglo XX el hombre desarrolló las vacunas que lo protegieron de éstas y otras infecciones, evitando así grandes pérdidas humanas. A su vez el descubrimiento de la penicilina ha sido de gran ayuda para disminuir la tasa de mortalidad en el mundo.

En México, no hace más de 20 años la población estaba constituida, en su mayoría, por jóvenes. Desde 2015 a la actualidad, la tasa de natalidad y mortalidad ha disminuido. Como resultado de esto se ha dado un incremento evidente en la población envejecida para la cual no estamos preparados. En la siguiente gráfica podemos observar el estatus y proyecciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO) en la población de adultos mayores.



El Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) expuso en el boletín *Situación de las personas adultas mayores en México* del año 2015, que el envejecimiento demográfico es irreversible debido a la disminución de la fecundidad y la muerte a edades más avanzadas, hecho que hace más vulnerable a este sector, pues según la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2050 habrá casi 395 millones de personas de 80 años a nivel mundial, es decir cuatro veces más que ahora; generando así “nuevas inquietudes éticas, pero también otras relacionadas con la políticas sociales y económicas, asociadas a los problemas de salud y a los sistemas de retiro y jubilación” indica Eva Muchinik en su libro *Envejecer en el Siglo XXI. Historia y perspectiva de la vejez*.

A lo largo de los años el ser humano ha propiciado su supervivencia a través de distintos medios que le permitan transformar su estilo de vida: desde conseguir alimentos, un lugar donde vivir hasta crear los medios para comunicarse. No obstante, muchos de los avances en tecnología y medicina han sido a favor del ciclo de vida del hombre. Esto ha generado que la sociedad actual tome como un factor importante la edad, pues conforme las personas incursionan a la tercera edad, son consideradas como improductivas, al ser una población económicamente inactiva.

Asimismo, los atributos de sabiduría y experiencia característicos de las personas mayores suelen transformarse en conceptos negativos como el deterioro, la enfermedad y la terquedad. La transgresión de los roles sociales ha llegado a desprestigiar a los adultos mayores, haciéndolos vulnerables en una sociedad donde aumenta cada vez más este grupo.

¿Has oído las palabras anciano, dinosaurio, chochito, geronte o hasta vejete? Éstas son expresiones peyorativas utilizadas para referirse a las personas adultas mayores. Por esto, el Instituto Mexicano de la Senectud está tratando de contrarrestar esta tendencia llamándolos **adultos en plenitud**.

Con 66 años de edad, María Angélica Zaragoza expresó: “hay personas jóvenes que se sienten viejas y viejas que se sienten jóvenes. Entonces yo creo que es una cuestión de la mente, y yo digo que mientras hay una buena actitud hacia la vida, pues nos conserva en buen estado siempre y cuando también nosotros tengamos disposición”.

La vejez o tercera edad definida por Beatriz Dorfman Lerner en su libro *Conque envejeciendo ¿eh?*, es el período comprendido de los 65 años hasta la muerte. Dentro de esta etapa se halla la *senescencia* que es el proceso natural del envejecimiento. “Empieza a edades muy diferentes y las pérdidas que entraña no siempre son drásticas o rápidas” menciona Guy R. Lefrançois. Y la *edad senil o senilidad* que comienza con el surgimiento de una enfermedad, la cual prevalece hasta la muerte.

En marzo de 2019, el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) en su boletín *Envejecimiento y vejez*, menciona que desde la parte gerontológica es importante dejar claro que vejez y envejecimiento son conceptos diferentes. El envejecimiento se refiere al proceso que se da desde que nacemos hasta que morimos; sin importar la edad que tengamos, siempre estaremos envejeciendo, pues este proceso es biológico e inevitable. Por otro lado, R. Ham Chande explica que la vejez se refiere a esa última etapa de la vida, asociada a las funciones biológicas que se deterioran, mientras las aptitudes sociales y económicas van disminuyendo.

Estos cambios que sufre el adulto mayor se catalogan constantemente de manera negativa pues al ser una etapa llena de pérdidas, en todos los sentidos, el estilo de vida se reestructura para incrementar la calidad de vida. Actividades como caminar, comer, levantarse de la cama, ir de compras o cocinar son habilidades de la vida diaria que durante la vejez se tornan difíciles de ejecutar, provocando la dependencia, la discapacidad y hasta una muerte temprana.

Sin embargo, esto no siempre es así. El Instituto Nacional de Geriátría (INGER) a través de su publicación *Hechos y desafíos para un envejecimiento saludable en México* informó que más del 70% de las personas mayores son funcionales e independientes, porque realizan actividades de su vida diaria con plena autonomía. Por lo que el ir integrando y modificando distintas cosas a partir de los 50 años o antes, tendrá como resultado un envejecimiento activo y saludable.

Más vale calidad que cantidad

Alejandro Hernández, de 65 años asiste al Centro de Seguridad Social Tepeyac, donde aprendió a tocar la guitarra y además toma clases de dibujo y pintura; en entrevista narró: “la persona envejece cuando deja de ser activa, cuando está haciendo vida sedentaria nada más. Todo es cuestión de la mente. De alguna manera es ir viendo que van pasando los años y prepararnos para no tener una vejez, por decirlo así, de estar sentados nada más o con enfermedades. ¿Qué tan activos podemos ser? ¿Qué tanta dinámica le ponemos a nuestra vida? No caer en rutinas, estar activo mentalmente y físicamente para tener una mejor edad”.

El **envejecimiento activo** es considerado por la OMS como “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Mientras que el **envejecimiento saludable** es un proceso amplio, integral y dinámico por el cual las personas adultas mayores desarrollan y mantienen, durante el mayor tiempo posible, la capacidad funcional para hacer lo que consideren valioso en su vida, señala el INGER.

Si bien todos envejecemos a diario, eso no implica que todos seamos adultos mayores. Existen distintos elementos que intervienen en el envejecimiento, tal como lo marca INMUJERES estos se pueden clasificar en:

- Cambios físicos y biológicos.
- Cambios en las emociones, sentimientos, pensamientos y el significado que tiene la vejez para cada persona.
- Cambios en los procesos psicológicos (la memoria o el aprendizaje).

Éstos se dan gradualmente en cada individuo, ya que ambos sexos viven de manera diferente este proceso. Envejecer de manera exitosa requiere de modificar y adquirir buenos hábitos para alcanzar bienestar y calidad de vida en la vejez.

Yolanda Juárez de 75 años contó: “tengo una vecina que decía que la casa envejece, embrutece y nadie se lo agradece. Y esa es la verdad, uno se queda ahí, ya no habla con nadie, ya no sociabiliza, ni nada”. Ésta es una de las muchas razones que genera una vejez prematura, lo que hace necesario saber cómo se ve y cómo se vive la vejez en nuestra sociedad que aún no está consciente del grado de adultos mayores que habitan en el país y, por consecuencia, no conoce la magnitud de necesidades demandadas durante esta etapa de la vida.

Algunos datos que podemos destacar dentro de este panorama son:



Las estadísticas y el adulto mayor

- Actualmente hay más personas mayores de 60 años que menores de 4 años.
- 6 de cada 10 personas mayores son mujeres.
- La esperanza de vida es de 78 años para mujeres y 73 años para hombres. Para 2050 será de 81.6 en mujeres y 79.4 años en hombres.
- 35 de cada 100 personas presentan al menos dos enfermedades simultáneas como son la hipertensión arterial y la diabetes mellitus.
- 4 de cada 10 hombres y 3 de cada 10 mujeres mantienen un estado de salud bueno o excelente.

Elaborado por: Verónica Durán

Fuentes: Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) 2019, Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) 2015, Instituto Nacional de Geriátria (INGER) 2016.

México no está preparado para satisfacer las necesidades básicas del adulto en plenitud, ya que actualmente no se cubren por completo, ni mucho menos están adaptadas a sus requerimientos. Un ejemplo es el sector salud, que cuenta con 168 consultorios de geriatría en las unidades médicas públicas, concentrados en su mayoría en la Secretaría de Salud y en el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) según datos del INGER.

Además, existe un número insuficiente de geriatras. En febrero de 2016, el Consejo Mexicano de Geriatría contó con 630 médicos especialistas certificados, de los cuales 197 trabajan en el sector público, cifra que no cubre la demanda de toda la población envejecida. Para 2019 las cifras cambiaron, a solo 537 geriatras certificados cuando deberían ser al menos cuatro mil. De los cuales 170 médicos geriatras y 80 enfermeras especialistas en geriatría formaban parte del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Los estándares internacionales dictados por asociaciones geriátricas recomiendan un geriatra por cada cuatro mil personas mayores. Si esta recomendación se llevara a cabo en México, se requerirían 9088 geriatras para 2040, según datos de INGER.

No obstante, si las condiciones en el sector salud no son las adecuadas, la calidad de vida que se quiera tener durante la vejez también depende de los cuidados y hábitos adquiridos a lo largo de la vida. “Aquí juegan un papel muy importante la alimentación, el estilo y los hábitos de vida saludable a lo largo de la vida”, pues el estado de salud de una persona fumadora, no será la misma que la de una persona que nunca fumó, señalan Claudia Mimiaga y Zoila Trujillo en su artículo *Nutrición y vejez*.

Muchas veces hemos oído la frase de “eres lo que comes”, la cual tiene razón, pues mientras se consuman alimentos sin valor nutrimental, hay más probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas, obesidad y anemia, entre otros padecimientos.

Claudia Mimiaga y Zoila Trujillo destacan que un estado nutricional adecuado contribuye positivamente a mantener las funciones corporales, así como la sensación de bienestar. Por lo que cambiar los hábitos alimenticios es el primer paso para lograrlo.

Comer sanamente implica el consumo de productos naturales, bajos en grasas y con el aporte calórico necesario para el cuerpo, ya que la energía que se necesita a la edad de 20 años no es la misma requerida por una persona de 75 años. Esto no significa que se lleve una dieta rigurosa, porque los azúcares y los carbohidratos son necesarios para el cuerpo, pero se deben consumir en pocas cantidades.

En su libro *50, 70 y más...*, Gloria Serrato indica que esta situación conlleva a adaptar las necesidades calóricas y nutricionales. Conforme aumenta la edad, contribuye a que disminuya la necesidad de calorías, incrementando la necesidad de vitaminas y minerales. Es decir, se debe aumentar el consumo de frutas, verduras, cereales y disminuir el consumo de grasas, comida chatarra y bebidas alcohólicas, así como dejar de fumar.

Otro punto importante es mantener un peso ideal. Kathleen Stassen Berger, en su libro *Psicología del Desarrollo. Adulthood y vejez*, menciona que “con la edad, el cuerpo pierde eficiencia para digerir la comida y utilizar los nutrientes... necesita ingerir menos calorías diarias a medida que envejece”. Mientras más comida se consume mayor será el aporte calórico en el organismo. Lo que significa que si no se gastan las calorías, por ejemplo en realizar una actividad física y se vive en el sedentarismo, las probabilidades de tener obesidad incrementan; por eso es esencial mantener una dieta variada y saludable.

Además, Berger señala que la falta de movimiento aumenta el riesgo de todas las enfermedades. Por lo que es necesario practicar algún deporte o realizar ejercicios

para el beneficio de los sistemas cardiovascular, respiratorio y digestivo del cuerpo, así como el equilibrio.

Aunque el envejecimiento es un proceso biológico inevitable, ya existen suplementos alimenticios, así como productos encargados de “retrasar” los cambios típicos de la edad, tanto al interior como el exterior del cuerpo, por lo que prolongar una vida sana ya no es problema.

La autora Gloria Serrato recomienda desechar los pensamientos falsos y negativos que asocian el paso de los años con enfermedad, indolencia, achaques y pérdida de facultades mentales para transitar hacia un estilo de vida saludable basado en la alimentación adecuada, la prevención de enfermedades y actividades físicas acordes a las capacidades personales de cada individuo, que proporcionen satisfacción y ayuden a la conservación integral de la salud.

Todo se vuelve tenebroso

Durante la vejez ocurre un hecho de gran importancia que marca el término de la vida laboral que conocemos como jubilación. La jubilación la definiremos como el proceso por el cual una persona que se mantuvo trabajando o realizando una actividad remunerada a lo largo de su vida, la concluye después de años.

En México, el retiro laboral usualmente ocurre entre los 60 y 65 años. No obstante, más que un premio a tantos años de trabajo, se ha convertido en un castigo para quienes no planean actividades posteriores a su retiro.

Genaro Antonio Salgado de 80 años, quien pasó por una jubilación inesperada contó: “yo soy jubilado, de una jubilación muy baja... soy ingeniero civil. Trabajaba por honorarios y donde laboraba me tenían registrado en el seguro social con el salario mínimo. Entonces cuando yo me jubilé, me jubilé con el salario mínimo.

Fue de un día para otro. Desgraciadamente en la empresa que trabajaba, se cerró. Me recomendaron para ir a trabajar a otra. Y ya en la otra empresa me dijeron:

—¿Qué edad tienes?

— Pues tengo 70 años.

—Te hablamos— y sigo esperando la llamada”.

Pareciera que todo se vuelve más complejo con la llegada de la vejez. El proceso de jubilación es uno de los más difíciles de afrontar. Es visto como una amenaza porque genera un gran impacto en el estilo de vida. Después de un estado de constante ajetreo y actividad, comienza a una rutina donde el tiempo es interminable y la salud del adulto mayor tiende a mermar. Este proceso, al igual que los cambios durante la vejez, lo viven de distinto modo hombres y mujeres.

Por ejemplo, María Martha Castillo de 75 años, contó cómo fue su jubilación: “no pues sí fue duro... todo, un ritmo de años de vida, pa’ que ahora en la casa. No es igual a una oficina... es bonito mi hogar, pero de todas maneras, acostumbrada a años de trabajar a después órale ya no. Pues sí fue duro, pero salí. Luego al poco tiempo dije: ¡Ya no! Yo tengo que pensar en algo. Tengo que hacer algo. Me puse a buscar los centros culturales y ya me metí a los 60... sí fue duro, es duro salirse de una oficina por años enteros a ya nada”.

INMUJERES señala en su boletín que el 8.7% de las mujeres adultas mayores están pensionadas o jubiladas o, en su defecto, reciben pensión por viudez, situación menos usual en los hombres. Esto conlleva a que las mujeres sobrelleven mejor esta etapa, al haberse desarrollado más en el entorno del hogar poseen más redes de apoyo al iniciar su vejez.

Hasta el segundo trimestre del 2019, la población económicamente activa se componía en un 61% de hombres y un 39% de mujeres, hecho que hace visible el que los hombres sean más vulnerables en este proceso, ya que pasan de realizar una amplia gama de actividades fuera del seno familiar, a estar inactivos económicamente y a acoplarse a la vida en el hogar.

Este proceso de adaptación requiere del apoyo de otros, como lo menciona Aristóteles "el hombre es un ser social por naturaleza" por lo que a lo largo de nuestra vida necesitamos de los otros para sobrevivir. Familia, amigos, vecinos y/o compañeros de trabajo forman parte de las redes de apoyo.

Definidas por INMUJERES en el boletín *Cómo funcionan las redes de apoyo familiar y social en México*, como “una fuente de recursos materiales, afectivos, psicológicos y de servicios, que pueden ponerse en movimiento para hacer frente a diversas situaciones”; las redes de apoyo son de vital importancia durante nuestra vida pues a través de ellas el ser humano crea lazos entre sí, que le permiten fortalecer su seguridad personal, bienestar y a su vez su salud mental.

De acuerdo con Hilda García y Romeo Madrigal en su artículo *Redes sociales y vejez: apoyos formales e informales en el área metropolitana de Monterrey*, las redes de apoyo, por su origen e interacción, se clasifican en:

- Redes formales: éstas hacen referencia al vínculo con instituciones públicas y privadas que brindan algún tipo de servicio a la población envejecida. Su contacto está mediado por barreras económicas o institucionales que norman la interacción.
- Redes informales: éstas describen la relación personalizada con quienes mantienen lazos de parentesco, amistad o de otro tipo. Tienden a cambiar como consecuencia de transformaciones en las necesidades que las originan.

Quiénes integran las redes informales son de vital importancia en la vida del adulto mayor, entre ellos se encuentran:

Redes informales

Cónyuge

- Miembro más importante
- Funge un papel significativo como acompañante, amigo y confidente en los buenos y malos momentos
- Su muerte siempre será una de las situaciones más difíciles de afrontar y superar.

Amigos

- Relaciones a largo plazo construidas por simpatía y no por obligación
- Fuente de emoción y alegría
- Confidentes
- Comparten preocupaciones
- Comparten actividades

Vecinos

- Fuentes secundarias de apoyo
- Actividades compartidas
- Brindan ayuda en situaciones de la vida cotidiana

Fuente: Berger, Kathleen Stassen, *Psicología del Desarrollo. Adultez y vejez*, 2009 y Lefrançois, Guy R., *El ciclo de la vida*, 2001.

Hijos y nietos

- Relación de mutuo apoyo
- Viven independientemente
- Apoyo económico

Elaborado por:
Verónica Durán

Dorfman afirma que existe una correlación positiva entre las redes sociales y la salud. Si se carece de ellas, el riesgo para la salud es comparable al fumar, a la presión arterial elevada, a la obesidad o a la ausencia de actividad física.

Estas redes de apoyo se vuelven de gran importancia en el desarrollo de una vida plena durante la vejez, pues son agentes que proveen ayuda de distinta manera al individuo. Su existencia es una fuente principal de bienestar y cohesión generacional, de ahí que se hable de la solidaridad intergeneracional para gestar una convivencia social saludable.

Pero, ¿qué es la solidaridad intergeneracional? La definimos como la conexión y vínculos entre generaciones para un apoyo mutuo donde la experiencia y los roles sociales permitan el progreso entre niños, jóvenes, adultos y adultos mayores. Esto implica fortalecer la equidad y reciprocidad entre generaciones, así como incrementar la confianza en la sociedad y generar la inclusión y participación constante de los adultos mayores.

Disfrutar de la familia, de un ambiente saludable, seguro y satisfactorio implica que las personas puedan gozar su vejez en las mejores condiciones posibles, donde se respete su dignidad, creencias, necesidades, intereses y privacidad, afirma Luis Miguel Gutiérrez Robledo, entre otros autores, . en su libro *Los mexicanos vistos por sí mismos. Los grandes temas nacionales. Realidades y expectativas frente a la nueva vejez. Encuesta Nacional de Envejecimiento.*

No es la mirada, es cómo me miras

Cada persona piensa, actúa, interactúa y percibe a los demás individuos de un modo completamente distinto. Muchas de las actitudes del hombre son resultado de la influencia de otro ser humano, el cual a través de su pensamiento puede persuadirlo y hasta cambiar su opinión de cómo ver a los demás. Un claro ejemplo es la imagen que se ha creado de la vejez, el envejecimiento y los adultos mayores.

Atributos como el cabello blanco, las arrugas en el rostro o el uso de un bastón son algunas de las características que atañen al ser viejo. Pues estamos tan llenos de estereotipos creados a partir del aspecto físico que dejamos a la personalidad y otras cualidades en un segundo plano.

El INAPAM menciona que esta visión despectiva sobre este grupo social se le llama, desde la gerontología, viejismo. Éste da origen a prácticas discriminatorias al considerar a las personas mayores como diferentes a las demás, pues al calificar a una persona como vieja considerando su apariencia o funcionalidad, se crea un impacto de manera directa en el bienestar y calidad de vida del adulto en plenitud. Definiendo así el trato, apoyo y cuidados que recibirán de la comunidad, como lo dice Luis Miguel Gutiérrez Robledo.

La sociedad en la que vivimos se ha dividido en grupos por las diferentes características que posee, por ejemplo: la clase social, la religión o hasta por el grado de estudios; entre ellos está la edad, factor importante y de gran interés, pues mientras más años tenga una persona, los cuidados que necesita se incrementan o en ocasiones la carga que genera a los familiares se intensifica.

Gloria Serrato enfatiza que “cada sociedad está compuesta por diferentes generaciones y cada una de ellas aporta a la misma distintos niveles de conocimientos, sabiduría y experiencia”. De modo que, el papel que desempeña el ser humano dentro de la sociedad sea cual sea su edad, es importante porque cada

uno tiene algo que ofrecer. En particular, los adultos en plenitud son quienes llenan de historias y anécdotas, así como enseñan grandes lecciones a los más jóvenes debido a la sabiduría proveniente de años de experiencia.

“Yo no necesito que me digan ¡ay lo hiciste mal! o ¡lo hiciste bien! Yo sé si lo hice bien o lo hice mal. ¿Por qué? porque yo ya tengo la experiencia de lo que es bien y lo que es mal también. En cambio, los chamacos no se dejan llevar luego porque dicen: ¡ay! tú ya no sabes nada o tú ya estás pasada de moda. No, ustedes también tienen que llegar a esa edad y ustedes van a llegar y van a saber qué es.

Entonces tienen que vivir su vida, pero también deben de dejarse llevar por un consejo o tal vez un mal consejo, al fin y al cabo uno les está diciendo lo que ya pasó... Cada cabeza es un mundo y cada quien tiene que tener sus experiencias... pero a veces deben dejarse guiar por un adulto que ya tuvo su experiencia”, expresó Erlinda Lara, de 68 años.

Si la humanidad margina y desprecia al adulto mayor, Beatriz Dorfman asegura que contribuirá a anular la poca posibilidad que les queda de gestar un proyecto adecuado, lo que a su vez les impide participar en actividades sociales, políticas, económicas, culturales, cívicas, entre otras.

Actualmente se le ha dado demasiado valor a la juventud pues se cree que en esa etapa hay más posibilidades de triunfar y lograr grandes hazañas, porque tienen una vida por delante. Olvidando que quienes ahora son viejos fueron años atrás personas jóvenes, capaces y “útiles” para el desarrollo de la sociedad. Como consecuencia de este pensamiento surge la desigualdad, la exclusión y hasta en los peores escenarios, la violencia hacia el adulto mayor.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) a través de su comunicado *Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio*, registró en el año 2016 que la tasa de suicidios en la población mayor de 65 años fue de 10.5

suicidios por cada 100 mil en hombres. Mientras en las mujeres fue de 0.7 por cada 100 mil. Cifras que revelaron la gran necesidad de poner atención al estado de fragilidad en el que están los adultos mayores.

El abandono, la falta de dinero, la depresión, la adquisición de enfermedades, los factores sociales como la discriminación, violencia y exclusión que se sufre durante la vejez, son los principales causantes de que germine el suicidio. Mezclado con la viudez y la jubilación forman parte de esta larga lista de vulnerabilidades que acarrea el ser viejo.

Beatriz Dorfman añade que existen adultos mayores que ellos se empeñan y autoconvencen de incapacidades que muchas veces no tienen, porque así lo señalan los demás, logrando que se hagan de padecimientos y discapacidades que no poseen, hasta convertirlas en un obstáculo en su vida y desarrollo.

En pocas palabras, delimitar sus posibilidades dentro de la sociedad termina por crear una dependencia hacia los familiares, aun teniendo la capacidad de realizar sus actividades sin ser asistido. Por lo que es necesario adoptar estrategias de cuidado, así como alternativas de prevención de enfermedades para reducir esto, impulsándolos a que lleven una vida independiente.

El tiempo que queda no es para malgastarlo

“Soy jubilada...en vez de estar encerrada o cuidando niños, estoy aprendiendo algo. Estoy haciendo relaciones nuevas, estoy saliendo de mi casa y tomando otras actividades... me ha resultado muy importante y muy productivo esto. Al principio sí fue duro, pero duro en cierta forma. Fue rico pararme tarde y no tener que correr al trabajo. Pero sí, muchas veces me sentía perdida; lo único que hacía era sacar la perra a caminar un ratito o cuidar nietos y como que sí me deprimí un poco... ya después agarré mi paso y cuando me metí a esto, no pus otra cosa”, contó Mónica Pilz de 69 años, quien asiste al CECAM Cumbres donde toma clases de alemán y nutrición.

Existen muchos adultos mayores que podrían dedicar su tiempo libre a actividades de aprendizaje. Sin embargo, en nuestro país la realidad es otra. INMUJERES revela que la actividad realizada con mayor frecuencia por el adulto mayor es el trabajo no remunerado. Un ejemplo de ello son los quehaceres domésticos que muy probablemente han desarrollado toda su vida y que realiza solamente el 8% de los hombres. Esta labor contribuye de manera significativa al bienestar familiar al realizar actividades como la preparación de alimentos, limpieza y compras.

Además, realizar pagos y trámites de los integrantes de la familia; trabajos de mantenimiento y mejoras dentro del hogar son realizadas principalmente por los hombres. Por otra parte, los hijos han destinado actividades a los abuelos que no necesariamente deben cumplir, como cuidar a los nietos o a los enfermos; pues que tengan tiempo o no les desagrade esta actividad, no implica que sean parte de su rutina.

A sus 67 años, Ignacio Valencia afirmó: “todo queremos resolverle a los hijos y ¿qué hacemos? No les resuelvas ¡Ayúdalos! Más no le resuelvas los problemas, porque si no van a ser dependientes de ti. Y por eso hay ahorita muchos jóvenes que están dependiendo todavía de los papás y eso está mal... Entonces convivir con ellos ya

sea domingos pero hasta ahí... porque en muchas familias, sé que el abuelo o la abuela mantienen a los niños”.

En su libro *Cómo ser feliz en la tercera edad*, Luz María Trejo expone que esta etapa aparentemente debería usarse para sentarse tranquilo o tranquila, a disfrutar de un merecido descanso. Sin embargo, existen muchas más cosas que se pueden hacer en la tercera edad como aprender una nueva disciplina, un oficio o hasta la manera de usar un teléfono celular, siempre y cuando esta actividad sea algo que realmente le guste o interese.

A la edad de 60 años, María de los Ángeles Martínez realiza distintas actividades: asiste a clases de pintura, camina a diario durante 20 o 30 minutos, pasa tiempo con sus nietos, ya sea jugando o haciendo la tarea; además sale a pasear mucho pues cree que sentirse joven, tener salud y valerse por sí misma es un factor importante para un desarrollo pleno durante esta etapa.

A medida que se envejece, la disposición y el tiempo libre abundan en la vida del adulto en plenitud. Pero, ¿qué es el tiempo libre? Definido por Gloria Serrato, como el tiempo que tenemos a nuestra disposición, el que no dedicamos a satisfacer necesidades como descansar o a cumplir obligaciones como el trabajo asalariado, sino que se destina a actividades como un *hobby*, algo opuesto al trabajo. Es por esto que también se le conoce como tiempo de ocio.

Después de la jubilación o cuando “los hijos se van”, el adulto mayor dispone de mucho tiempo. A continuación, se muestra cómo administran ese tiempo:



En la tercera edad se genera un espacio mayor de tiempo libre, durante el cual se tiene plena libertad y autonomía para realizar actividades de su agrado y por tanto le den satisfacción personal a quien las realiza, recalca Sandra Emma Carmona Valdés en su artículo *Envejecimiento activo: la clave para vivir más y mejor*.

Sin embargo, el estrés constante que vive la sociedad actual ha hecho que el tiempo se acorte hasta el punto en que no se realiza una actividad por placer sino por obligación. Como consecuencia, tenemos la necesidad de llenar las horas para que no se hagan interminables. Mientras mayor sea la esperanza de vida, mayor será el tiempo de ocio; volviéndose inevitable pensar ¿qué haré cuando sea viejo?

Beatriz Dorfman menciona “los viejos tendremos que movilizarnos y recordar no sólo que estamos vivos, sino que nadie mejor que nosotros mismos para resolver nuestros problemas.” El tiempo libre juega un importante papel en la vida de las

personas mayores porque les ayuda a enfrentar con optimismo su nueva situación social. Desafortunadamente, cuando se es joven o adulto no se prevé el futuro pues no se nos prepara para la etapa final de nuestra vida.

Se dice que cuando eres joven la energía y el tiempo sobra, pero la solvencia económica falta. Cuando se es adulto la energía y el dinero se mantienen constantemente, pero el tiempo se acorta. Por último, cuando se es viejo el tiempo se convierte en el tesoro que más se posee, pero la energía ha disminuido.

Es cierto que al envejecer es más difícil realizar y aprender cosas con rapidez, pero no quiere decir que sea imposible. Trejo recomienda empezar a cultivar habilidades distintas al trabajo que desarrollamos regularmente.

Es así que el adulto mayor podrá emprender un nuevo comienzo orientado a mantener su independencia, autorrealización, autonomía y dignidad, factores que muchos creen haber perdido con los años, pero que son de gran importancia para tener una vida plena.

El antídoto contra la vejez

“Platicando con amigos y viendo el periódico me enteré del INAPAM y decidí hacer algo que me gustaba. Yo de joven pinté, llevaba buen camino en la pintura, pero como no es muy redituable. Mi esposa me dijo:

— No ¡Sabes qué! Hay que trabajar porque no nos está yendo bien.

Retiré la pintura y me dediqué a trabajar. Hasta la fecha... ya decidí dedicarme mejor a mis actividades de arte, de cultura y eso. A pintar que era lo que me gustaba... a mí me hubiera gustado ser pintor profesional, pero pues... me tuve que meter a trabajar. Y primero el trabajo, sacar el dinero”. Con esto Alfredo Recio Zamora de 71 años de edad, hombre jubilado, muestra que tomar clases de pintura en el Centro Cultural Cuauhtémoc es la mejor forma de utilizar su tiempo y que al fin, así como muchos otros, realiza lo que siempre le ha gustado.

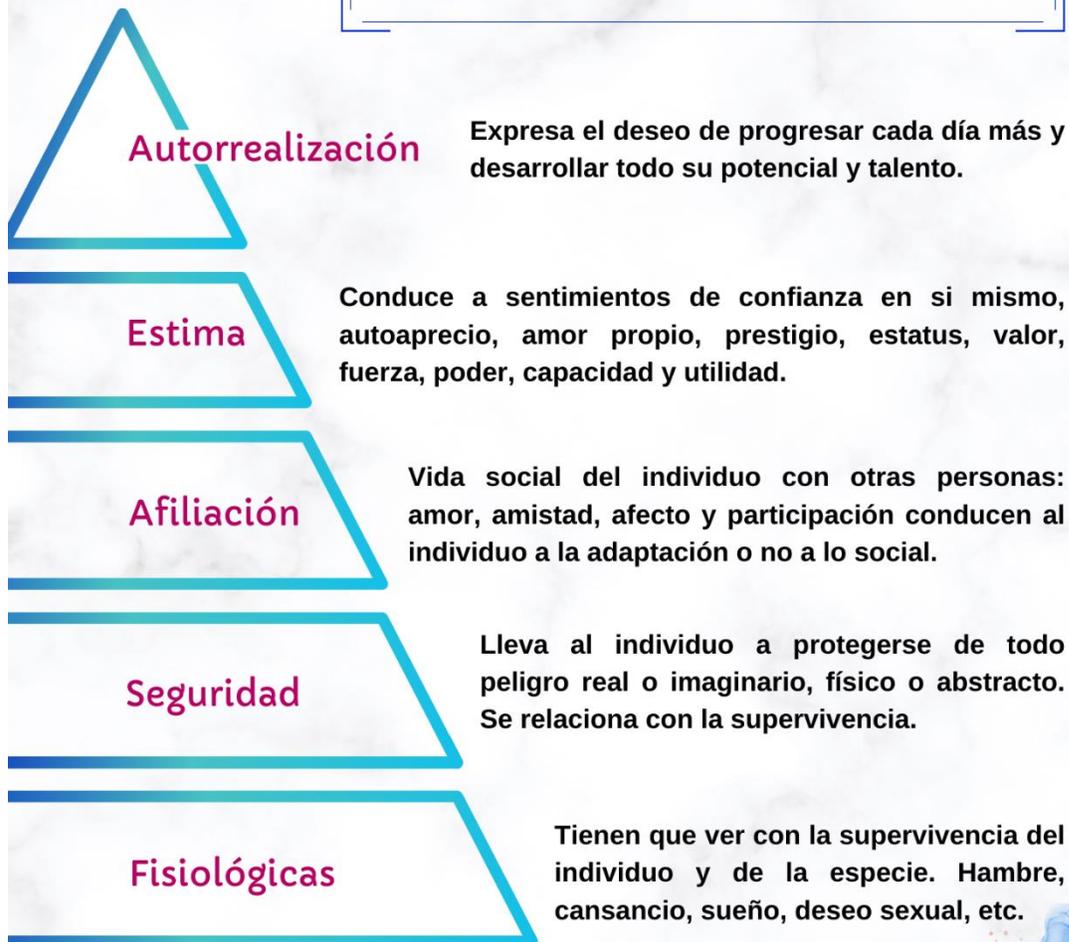
El envejecimiento es algo inevitable en la vida del ser humano, pero la calidad de vida durante la vejez es una tarea que necesita de grandes cambios. La edad no es la que limita la salud y la participación de los mayores. Lo que se opone a una vejez digna y activa son los prejuicios personales y sociales; la discriminación y el desprecio, establece la OMS.

Una forma de amortiguar todos estos escenarios posibles en la vejez, es a través de la búsqueda de una vida satisfactoria y la autorrealización. La pirámide de Maslow o jerarquía de las necesidades humanas, forma parte de la teoría psicológica expuesta por Abraham Maslow; donde enfatiza que la motivación y necesidades del ser humano tienen como objeto el satisfacer y crear un bienestar en la vida del hombre.

A continuación, se puede observar los puntos que componen esta pirámide.

Jerarquía de necesidades de Maslow

Maslow afirma que las necesidades humanas, se organizan en una jerarquía de necesidades que forman una especie de pirámide.



Fuente: Campos Doria CA., Díaz-Ramírez O. *Motivación Humana*, 2003

Elaborado por: Verónica Durán

Esta jerarquía de necesidades interfiere en la conducta de los individuos, provocando acciones y comportamientos para crear un equilibrio en la vida del ser

humano. Como se puede observar en la pirámide, las necesidades van cambiando y cada una de ellas se cubre con el paso del tiempo.

Iniciando desde las fisiológicas hasta la autorrealización, el ser humano va creando para sí una vida confortable que lo lleve a ser feliz. Es por esto que al convertirse en un adulto mayor, nadie sabe qué hacer a los 60 años, pues se cree que en esta etapa ya todo está resuelto y no hay más que hacer.

Dorfman dice que debemos recordar que no somos eternos, pero cultivar hábitos, intereses diversos, actividades, *hobbies* y vínculos humanos ayuda a mantener el gusto por vivir. Así como no se puede vivir sin estímulos, tampoco se puede vivir sin actividad. El ser humano nunca deja de aprender, como consecuencia, a lo largo de su vida se instruye en diversas actividades que previamente ha realizado o experimentado. Esto forma parte del desarrollo humano a cualquier edad, sin excepción alguna.

Cultivar una actividad, cualquiera que sea que le ayude a mantener su salud, puede generar una satisfacción a la persona que la realiza. No solo las actividades físicas pueden contribuir a prolongar la vida; leer, ver películas, platicar, cocinar, bailar o hasta el volver a estudiar son acciones que nutren el cuerpo y mente. Gloria Serrato afirma que cuando se es viejo se tienen gustos y aficiones ya definidos, pero esto no evita que se amplíe el conocimiento sobre ellos ni cierra el camino para encontrar nuevas fuentes de satisfacción y así emplear el tiempo durante el cual no hay obligaciones de ninguna naturaleza.

Entre las actividades más populares que realizan los adultos mayores están: caminar, realizar estiramientos, andar en bicicleta, gimnasia cerebral, yoga, natación, tai-chi, baile de salón, pintura, dibujo, ajedrez, dominó, jardinería, cocina, tejido y el bricolaje, entre otras. Todas con un grado de dificultad adaptado a las capacidades de este grupo social, pues lo que se pretende es mejorar la salud, no empeorarla.

Hacer algún ejercicio o practicar un deporte es un aporte de satisfacción, sobre todo cuando ganar premios o competir ya no son esenciales. Además, compartir una misma actividad por el gusto de hacerlo, se presta para establecer relaciones sociales, destaca Gloria Serrato. Asimismo, a través de la práctica de un deporte o de una actividad física se fortalecen los sistemas cardiovascular, respiratorio, y digestivo, al tiempo que mejora la memoria y la autoestima; beneficios que añadidos al esparcimiento libre y sin limitaciones puede transformar vidas, dejando atrás las prohibiciones imaginarias que la sociedad ha creado para este grupo social.

Por esto es positivo emprender un proyecto, tener una meta o hasta cumplir un sueño. Lo importante es que el sujeto se arriesgue y logre un fin en concreto que le provoque satisfacción y sobre todo alegría. De lo contrario, lo que queda es ser un vegetal, y nadie que esté en su sano juicio aspira a engrosar el mundo de lo verde, reafirma Dorfman.

Actualmente, la existencia de escuelas para adultos y adultos mayores ha hecho que puedan empezar o terminar la primaria hasta cursar una carrera universitaria. Lefrançois menciona que numerosos ancianos toman clases principalmente por interés personal, por eso existen otros lugares especializados en cursos enfocados a los gustos y predilecciones de este sector.

Es cierto que el gobierno mexicano no ha creado políticas orientadas a satisfacer por completo los requerimientos que demanda el adulto mayor. Sin embargo, es cuestión de tiempo para que la población envejecida demande estos servicios. Hasta hoy, no existe algo que pronostique cuántos años vamos a vivir; esto no significa que no tengamos cuidados y buenas prácticas que hagan tener una vida saludable. Más que ver esta etapa como un previo camino a la muerte, se debería considerar cómo aprovechar los años que quedan por vivir.



| Foto: Verónica Durán, 2019

Con destino a un nuevo proyecto de vida

“Me gustaría tomar uno (taller) que trabajen con la aguja, la madera; pirograbado. Pero ya no puedo porque mire como tengo mis manos de las reumas, de reumatismo. Tengo artritis reumatoide... ya me duelen mis dedos horribles. Pero sí me gustaría tomar otra cosa”. Con 81 años, Rosa Elena Ávila alumna del Centro Cultural Cuauhtémoc (CCC), asiste desde hace 13 años a clases de repujado tras jubilarse.

Su principal motivación para realizar esta actividad es mantenerse ocupada. “Tengo que echarle las ganas, qué hago allá en mi casa. Si no vengo me dan las 12 del día, no me he bañado, estoy en mi jugo y no hago nada. Y así, me levanto temprano, me baño, me arreglo y me salgo. Y me vengo a la escuela. Ya después, regreso y no vuelvo a salir, a menos de que tenga un compromiso o alguna cosa que hacer”.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) en el texto *Modelos de atención gerontológica* menciona que al presentarse el aburrimiento y la sensación de inutilidad, surge la necesidad de buscar actividades con las cuales el adulto en plenitud llene su tiempo de ocio, ya que el impacto psicológico que causa el retiro laboral significa en muchos casos el constituirse en un estorbo para los demás, no tener nada que hacer y auto devaluarse como individuo.

Elena aún sale a hacer compras, visita a sus amigas y hasta cocina. No obstante, dedica una parte de su tiempo a realizar lo que más le gusta. “A las 6 la tarde, me pongo a ver las novelas. Caigo en oración porque así les digo para que no me interrumpen de las 6 en adelante. Les digo:

— Saben qué, nada más que no me hablen de las 6 a las 7:30 porque yo caigo en oración.

¡No es cierto! Las que ya saben que no caigo en oración y que estoy con la boca abierta viendo las novelas se mueren de la risa, ya todo mundo sabe. Y dice:

– Oye ¿sigues cayendo en oración?

– Por supuesto.

Hasta mis nietos que ya crecieron, dicen:

– Oye abuela y ¿sigues cayendo en oración?

–Sí – le digo – sigo cayendo en oración”.

Por el paso de los años, Rosa Elena sabe que su vista le está fallando y que, por problemas en su columna, no puede realizar muchas actividades, pero se mantiene activa en lo que puede. “Tres vecinas y yo, comemos juntas todos los martes y entonces pues estoy ocupada. Lo más importante es no sentirme sola, no sentirme abandonada... vivo sola; bueno tengo a mi *roomie*. Les da risa porque alquilé una recámara. Tengo que hacerlo para ayudarme porque pago renta”.

Por años, las personas han concebido una imagen del adulto mayor en donde los “viejitos o abuelitos” no tiene más que ver la televisión, dormir y comer, o si se requiere sean los cuidadores de los nietos. Además, los familiares los convierten en una carga pesada de mantener, pues muchos rechazan tomar la responsabilidad de cuidarlos durante la vejez.

Actualmente existen los asilos, lugares de estancia para los adultos mayores. Pero, ¿a quién le gustaría vivir en un asilo? Si bien un lugar así es una de las alternativas más factible a la hora de cuidar a una persona, es necesario visitarlo para conocer las instalaciones, los servicios que ofrece y el costo, con la finalidad de hacer una elección certera, donde la decisión del adulto mayor sea igual de importante que los puntos mencionados anteriormente, destaca la Procuraduría Federal del

Consumidor (PROFECO) en su boletín *Asilos. Una alternativa para el cuidado y atención de los adultos mayores* del año 2018.

De acuerdo con el Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE) del INEGI en 2018 había 819 asilos, donde el 85% son del sector privado y 15% del sector público. Es un hecho que no todos tienen la posibilidad económica de solventar este gasto, lo que orilla a los padres a depender económicamente de los hijos. Situaciones como éstas pasan a diario, podrían parecer algo normal, pero en la mayoría de los casos se vuelven un dolor de cabeza tanto para el adulto mayor, como para quien lo sobrelleva.

Gozar de una vida con calidad en la que se cumplan las necesidades y requerimientos del adulto mayor, donde además se le respete, cuide y viva sin violencia o discriminación, son algunos de los puntos que se manifiestan en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.

Por el contrario, la población de personas adultas mayores crece día con día, mientras las alternativas y posibilidades de vivir plenamente son muy pocas gracias a los malos hábitos y acciones que tiene el ser humano, así como las condiciones de vida que existen en nuestro país. En México, las oportunidades para cada sector de la población son limitadas, pero cuando hablamos del adulto mayor encontramos que la sociedad ha creado un ambiente de carencia en todos los sentidos.

Sin embargo, los años avanzan y en un abrir y cerrar de ojos pasarán 10, 20 o hasta 30 años, y poco a poco se llegará a la vejez. Como resultado, hay personas con enfermedades como diabetes, cáncer, hipertensión, entre otras; y personas que viven solas, en estado de abandono o en condiciones precarias.

Rosa Elena argumenta: “yo no me había dado cuenta que estaba más vieja, hasta que el año pasado cumplí los 80 años. Cuando cumplí 80 años empecé con malestares... siempre he tenido problema de columna vertebral, ya van dos veces

que me operan la columna... y gracias a Dios me han funcionado las operaciones. Entonces se da uno cuenta que ya no puede uno hacer lo mismo, se va uno limitando, pero no porque uno quiera sino porque las fuerzas... siento que pues ahora sí ya estoy vieja”.

Todos los cambios físicos, psicológicos y emocionales que se dan durante esta etapa se deben comprender ya que forman parte del proceso de vida por el cual todos atravesaremos. Se dice que entre más nos cuidemos en la juventud y adultez, la calidad de vida que tendremos en la tercera edad será favorable. Por ahora, el ser humano aún desconoce cuántos años vivirá, qué pasará en el futuro o si sus sueños y metas más preciadas se cumplirán.

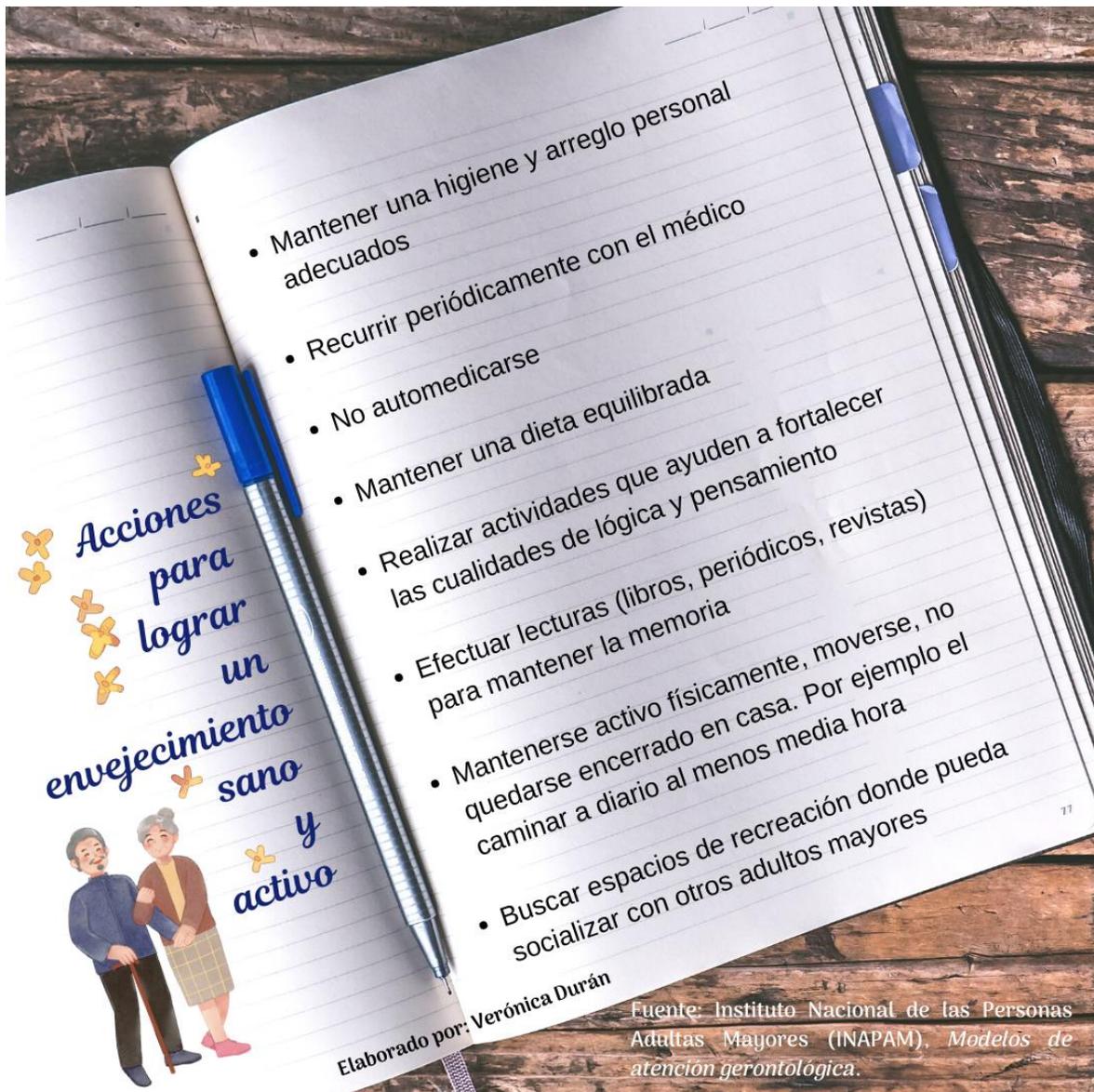
Reestructuración de la vida del adulto en plenitud

Cada persona envejece de manera diferente, Gutiérrez Robledo en su libro *Los mexicanos vistos por sí mismos. Los grandes temas nacionales. Realidades y expectativas frente a la nueva vejez. Encuesta Nacional de Envejecimiento*; describe que hay personas que envejecen en condiciones relativamente saludables, con nulo o mínimo efecto de enfermedad y en pleno funcionamiento físico, mental y social.

Otras experimentan una o más enfermedades crónicas, pero conservan un nivel de bienestar aceptable o satisfactorio. Mientras otras más envejecen bajo el efecto de múltiples enfermedades y condiciones que deterioran su funcionamiento, desarrollando un grado de dependencia para realizar actividades básicas de la vida cotidiana.

Por esto no se debe crear un estereotipo lleno de defectos y negativas sobre este grupo social, ya que da origen a prácticas discriminatorias que puede poner a una persona mayor en estado de vulnerabilidad. Pues el entorno en el que se desarrollan es un punto clave para su bienestar social y mental.

Lograr un envejecimiento saludable y activo es posible si se llevan a cabo una serie de acciones como las que recomienda el INAPAM, a continuación se enumeran algunas de ellas.



El envejecimiento no es una enfermedad ni un error evolutivo; es un proceso multidimensional y gradual asegura el INAPAM. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) apuntan a que una de cada tres personas de 60 años o más tiene alguna discapacidad. Una de ellas tiene que ver con la movilidad, al presentarse la dificultad para caminar, moverse, subir o bajar; impidiendo que el adulto mayor realice sus actividades sin ayuda de otros.

Si bien existen los asilos que se encargan, principalmente del cuidado de la salud del adulto mayor, a lo largo de los años se ha creado una imagen negativa de este

sitio, pues se cree que es un lugar donde terminan abandonadas las personas al convertirse en viejos. Es por eso que se torna importante buscar alternativas de cuidado donde se le permita al adulto mayor conservar su independencia, que incremente su calidad de vida y logre vivir satisfactoriamente durante la vejez.

Para la PROFECO esta labor le corresponde a la familia, preferentemente, ya que juega un papel fundamental en la vida del adulto en plenitud, porque nadie podrá sustituir la atención, afecto y calidez que proporciona la familia. Atender a un adulto mayor conlleva grandes responsabilidades, pues se debe cumplir con ciertas tareas que implican tiempo y esfuerzo.

“A mí sí me dicen ‘lo que pasa es que ya estás viejito’; ¡viejitos los cerros y todavía reverdecen!” sostiene Javier Pérez de 62 años, quien desde hace tres años asiste a clases de pintura en el Centro de Educación Continua para Adultos Mayores campus Cumbres. Él se ha dedicado, tras jubilarse, a forjar un nuevo proyecto de vida en el cual “mientras tengas salud y seas independiente puedes hacer muchas cosas porque tal como lo enfatiza, yo me considero no como adulto mayor, yo me considero como una gente madura”.

Así como los niños y adolescentes necesitan un espacio dentro de la sociedad por ser un grupo vulnerable, los adultos en plenitud necesitan lugares donde desarrollarse, ser reconocidos y no discriminados por la sociedad. Como respuesta a esta situación, el INAPAM creó unidades dedicadas al adulto mayor con la finalidad de responder a las necesidades básicas de este grupo poblacional, entre ellos se encuentran: albergues, residencias de día, centros de atención integral, centros culturales y clubes. No solo esta institución ha instaurado estos lugares, si no también se encuentran lugares privados, así como sitios vinculados al gobierno, sin pertenecer necesariamente al INAPAM.

Lugares dedicados al adulto mayor

Albergues

Brindan servicios de alojamiento a adultos mayores que carecen de familia y oportunidades de sobrevivencia; proporcionando una estancia permanente, en un entorno seguro y decoroso cubriendo sus necesidades básicas

Centros de Atención Integral

Ofrecen atención médica integral especializada con el propósito de generar acciones preventivas así como un diagnóstico y tratamiento de enfermedades durante la vejez.

Residencias de día

También conocidas como centros o casa de día. Son establecimientos públicos o privados que proporcionan atención integral y apoyo a las familias para que realicen sus actividades, como trabajar. En estos lugares el adulto mayor dedica su tiempo libre a actividades culturales, deportivas y recreativas en un horario matutino que le permite retirarse por la tarde a su domicilio.

Centros culturales

Son lugares donde se imparten materias y talleres para que el adulto mayor utilice productivamente su tiempo libre. Además realizan actividades culturales y recreativas que les permite incrementar y fortalecer sus redes sociales y calidad de vida.

Clubes

Son espacios comunitarios que promueven actividades y talleres que ayuden al adulto mayor a su socialización. Contribuyendo a mejorar su autoestima y a la integración en su comunidad.



Elaborado por: Verónica Durán

Fuente: Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), *Modelos de atención gerontológica*.

Centro Cultural Cuauhtémoc



| Foto: Verónica Durán, 2019

“Me la paso muy bien y practico lo que me gusta”, afirmó Mario Saldívar de 77 años, alumno del Centro Cultural Cuauhtémoc. “Tengo un maestro (de inglés) que va a cumplir 102 años... a quien estimo mucho, y aunque lo que enseñe ya lo sé. De todos modos nos une un amor, un amor sano”; así como Mario, existen otros adultos mayores que disfrutan asistir a este lugar.

Ubicado en avenida Cuauhtémoc 956, colonia Narvarte en la alcaldía Benito Juárez, el Centro Cultural Cuauhtémoc es uno de los cuatro creados por el INAPAM. Fundado hace 25 años, este centro es una alternativa para el desarrollo del adulto mayor, pues ofrece distintas materias y talleres con la finalidad de crear un espacio de interacción y aprendizaje para este sector de la población.



| Foto: Verónica Durán, 2019

Con un amplio catálogo de actividades dividido en tres ramas, el centro ofrece:

- Cultura física, donde se incluyen el yoga, tai-chi-chuan, gimnasia de mantenimiento, chiquin y mindfulness.
- Actividades educativas como computación e internet, gimnasia cerebral, filosofía, historia del arte, historia universal, francés e inglés en distintos niveles, italiano, literatura, orientación psicológica y asesorías de celular.
- Actividades socioculturales, entre ellas el baile de salón, bisutería, artesanía en piel y cuero, canto coral, carpintería, cestería, guitarra, joyería, marquetería, modelado en barro, pintura, pirograbado, repujado, tejido de aguja y vitrales.

En el texto *Modelos de atención gerontológica*, el INAPAM establece que este espacio es para mantener física y mentalmente activos a los adultos mayores dentro

de su núcleo familiar y su comunidad, propiciando un envejecimiento activo y saludable. Por la variedad de actividades que existen, es posible que el adulto mayor disfrute y gaste su tiempo libre en lo que más desee. Bertha García de 73 años contó: “tengo dos años aquí, dos años y pico, muy, muy bonitos. Para mí es mi segunda casa. Yo me siento feliz”.

Con una asistencia de 300 personas aproximadamente, el centro opera con una cuota significativa que permite la asistencia no solo a una, sino a dos o más de las actividades disponibles. “Estar aquí tiene un costo simbólico de 20 pesos por materia más 30 pesos de cooperación. Si usted toma una materia paga 30 pesitos, aun siendo 10 materias paga también 30 pesos... ese dinero se reinvierte aquí, porque una dependencia gubernamental para tener un mantenimiento requiere muchas veces de solicitudes.



|Foto: Verónica Durán, 2019

Y si hace una solicitud extemporánea, entonces el presupuesto ya no existe. Y ese presupuesto entonces se lo mandan al año siguiente. Y le hacen que vuelva a hacer la solicitud... en cambio con la cooperación, ese dinero se reinvierte. Es de los pocos lugares donde usted llega a un sanitario y nunca le falta papel del baño, no le falta agua”, comentó Genaro Antonio Salgado de 80 años, quien asiste al centro cultural, diariamente, desde hace tres años.

El Centro ha sido por años el segundo hogar de muchas personas, donde pueden disfrutar de una plática, festejar un cumpleaños o los días festivos marcados en el calendario. Con el paso del tiempo se han adaptado y a su vez han retomado su vida al relacionarse y convivir con personas de su edad. Como consecuencia, estar de tiempo completo en casa ha quedado en el olvido.



| Foto: Verónica Durán, 2019

Club Inapam: La Raza



|Foto: Verónica Durán, 2019

Definido como un espacio comunitario donde se promueven actividades con la finalidad de contribuir a mejorar su autoestima y a que permanezcan integrados a su comunidad, el club La Raza, situado en la colonia Porvenir se encuentra dentro de la Iglesia San Francisco de Asís en calle Cuauhtémoc 81, entre las calles 28 y 30.

Este grupo viene de la colonia La Raza, pero hubo un problema ahí. “Entonces anduvimos buscando dónde nos podíamos alojar y aquí el padre nos hizo el favor de darnos este espacio”, contó Irma Castillo Guzmán de 79 años, quien ya lleva más al menos 10 años asistiendo al club.

Este club, tal como lo enfatiza Irma, estaba situado en otro lugar. Sin embargo, tras ubicarse en la iglesia sufrió muchos cambios. Al inicio tenían actividades como: tai chi chuan, psicología, pintura en tela, juegos de mesa, acondicionamiento físico, canto, psicología, educación para adultos y manualidades.

Aurora Piñon Macías de 71 años, una de las asistentes a este club, señaló: “venía los lunes a tai chi... los martes veníamos aquí al grupo y teníamos psicólogo, el miércoles era pintura en tela y los jueves también... nos daban psicología y el viernes también tai chi. Y después ya vine a tai chi y así. Y ya me quedé aquí en el grupo, ya tengo seis años”.

Ahora después de varios años, “nada más tenemos dos días, martes y jueves. Martes tenemos psicología y jueves tenemos manualidades. Es que cuando yo entré éramos 36, pero como en un año se murieron siete compañeras y luego como siete desertaron, se dieron de baja, ya quedamos pocas. Últimamente éramos 19, ahorita ya somos como 13”.

No obstante, la perseverancia de las asistentes, hizo que el club siga permaneciendo hasta el día de hoy. Con las actividades reducidas, Aurora, quien aprendió a hacer manualidades con fieltro durante un año les enseñó a sus compañeras esta actividad, hasta que llegó el maestro de manualidades que actualmente les imparte clases.

Con actividades dos veces por semana y un grupo reducido, el club ha intentado atraer a otros adultos mayores para que se integren, sin embargo “muchas gente es muy grosera y nos dicen:

— ¡Ay! nosotros si tenemos que hacer. No andamos perdiendo el tiempo en esas cosas.

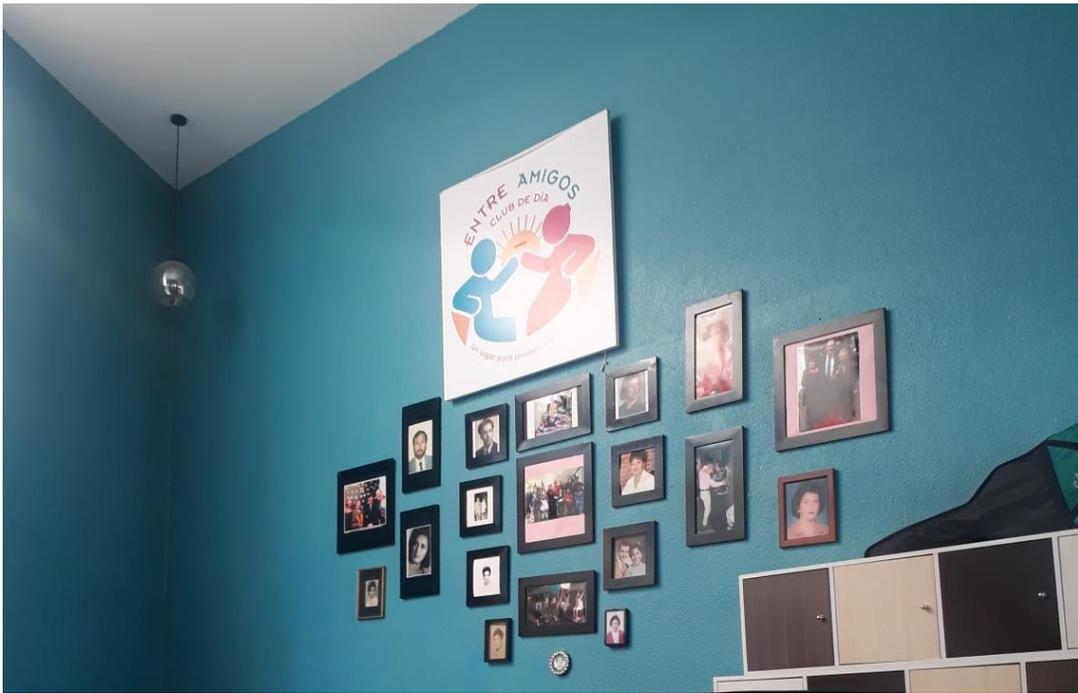
Ya una vez con la maestra Vero, mandó a hacer volantes para que los repartiéramos para atraer más gente, porque siete se murieron y luego siete se dieron de baja, retoma Aurora ... y así pedir más maestros, porque así con las poquitas que somos no nos pueden mandar más”.

Las asistentes a partir de encontrarse en el club han recibido no solo clases de las actividades ya mencionadas, sino que a mucha de ellas se les impulsó a terminar la primaria y secundaria. Logrando que todas ellas tengan en la actualidad sus certificados con dichos estudios concluidos. Lo que además ha generado un impacto positivo en cada una pues ahora saben que son capaces de hacer todo lo que se propongan.



| Foto: Verónica Durán, 2019

Entre Amigos. Club de día



| Foto: Verónica Durán, 2019

“Los adultos mayores son libres de venir aquí los días que gusten, llegar a la hora que quieren, irse a la hora que quieren; y dentro de este sistema de actividades simultáneas ellos van escogiendo lo que más les gusta”, explicó Carlos Villaseñor, fundador de *Entre Amigos. Club de día*.

Ubicado en Vicente García Torres 284, colonia El Rosedal, alcaldía Coyoacán, Ciudad de México; este lugar de iniciativa privada ofrece al adulto mayor un espacio de esparcimiento con distintas actividades. Con apenas dos años de haberse creado, el club tiene una asistencia de más de 20 socios, quienes tienen la libertad de decidir qué días y durante cuánto tiempo acudir al club.

María de los Ángeles Manrique de 78 años, asiste a este lugar desde que inició pues el dueño es su hijo. Ella contó: “desde chico tuvo la idea al ver la vida que llevaron sus abuelitas. Una estuvo en un asilo. Entonces eso a él lo marcó mucho, el trato que les daban y lo que vivían en ese asilo y todo. Entonces él decía ‘es que

eso no es para estas personas. Estas personas no tienen que terminar ahí su vida, sino que la tienen que continuar, no tiene un stop, una cosa que le diga hasta aquí y ya, no. Las personas adultas mayores pueden seguir viviendo su vida normal como todos hasta que mueran. No hay que recluirlas en ningún lugar' y esa fue su idea toda la vida. Y ahora la pudo realizar”.

El club no los considera como pacientes pues saben que ellos necesitan mucho afecto. Ser escuchados, conectarlos con la sociedad; hacer nuevos amigos, sentirse importantes y sentirse parte de un grupo es una parte fundamental que se practica dentro de esta institución. Carlos considera que el trato humano es clave, es esencial; “el respeto a su ser para nosotros es lo más importante. Entonces aquí se tienen que ir a sus casas con la experiencia de que se la pasaron increíble. Nunca se van con cara de a qué vine, eso sería lo peor que podemos hacer”.



|Foto: Verónica Durán, 2019

Entre Amigos es un lugar recreativo, “no somos un asilo, somos un lugar que cuida de ellos, donde todas nuestras actividades son enfocadas a su calidad de vida integra. Cuidamos el nivel emocional, cognitivo, físico, gastrointestinal y familiar. Cuidamos que todo lo que integra una calidad de vida para ellos se encuentre en equilibrio”, mencionó Minerva Pérez, coordinadora administrativa y operativa de Entre Amigos.

Es por esto que el club cuenta con servicios de enfermería, pues para ellos es importante saber cómo llegan las personas y cómo es que se van. En muchas ocasiones dan seguimiento a los tratamientos médicos expedidos por sus médicos familiares para que tenga un estado de salud favorable.

Carlos subrayó: “muchos de nuestros adultos mayores cuando llegan aquí con nosotros, llegan en estados de depresión, ansiedad, tristeza, llegan con estado de soledad muy profundo, llegan con estados de ya no querer seguir. Y nosotros nos damos aquí a la tarea de...no verlos como pacientes, ni como enfermos simplemente es ¡ven diviértete!”

El método de trabajo está basado en un esquema integral que le permite al adulto mayor seguir creciendo desde el punto de vista psicológico, emocional, físico, cognitivo, artístico, tecnológico y espiritual para que se vuelva a conectar a la vida y se llene de energía. Carlos señaló: “en el club manejamos el tema de las emociones. Cada semana tenemos una emoción diferente... Aquí todo lo que ocurre tiene un fondo, un significado, siempre va a representar algo porque de esa forma te conectas con ellos”.

El club tiene cuatro bloques de actividades, incluyendo la comida. Estos se dividen en:

Manualidades: Aquí se maneja la estimulación visual, la auditiva, el tacto, la creatividad, la psicomotricidad fina, seguimiento de instrucciones y el trabajo en

equipo. Rocío Ángeles, quien está a cargo de esta área, ha trabajado durante años en las artes manuales, pero éste es su primer trabajo con adultos mayores. Ella argumentó: “aquí no les venimos a enseñar nada, ¿qué le puedes enseñar a un señor de 90 años? ¿cosas de la vida? ¡Claro que no!”

La enseñanza que les da se enfoca en que se diviertan. Pues mientras realizan las actividades designadas, ya sea bordar, hacer collares, pintar o elaborar un arreglo floral; ellos están en compañía y platican con otras personas.



|Foto: Verónica Durán, 2019

La maestra de manualidades a lo largo de sus dos años de trabajo dentro del club, ha aprendido que todos son diferentes y trabajan de forma diferente, y a diferente ritmo. Y no importa la edad. “Lo que pasa es que cuando estás joven puedes competir más. En cambio, ya cuando estás adulto pues ya no puedes competir tanto, y lo peor es que no te comparas con los demás adultos sino que tú regresas a cuando estabas joven. Dicen, si la vejez pudiera y la juventud supiera otra cosa sería, pero...no se puede tener todo en la vida. Y todo lo que ellos saben pues lo han acumulado a través del tiempo, no en la escuela, sino la vida se los ha dado”.

Chío, llamada así por todos, es una de las más queridas dentro del club pues los mismos socios la buscan por el trato que les da, siendo esta una de las principales razones por el cual asisten al club. Para Chío ser maestra no solo es enseñar a realizar distintas manualidades, sino que “si tú no tienes el corazón, no sirves. Sí, necesitas más corazón que conocimiento... que seas amable, que seas respetuoso, que los escuches, o sea que tengas esa capacidad de escucharlos, de estar abierto. Eso es lo principal. El trato es la clave de todo. Es la clave para trabajar con ellos”.

El interactuar con otras personas “es lo que las hace que tengan otra vez esa idea de vivir, sentirse acompañado, sentirse alegre”. Una de las funciones primordiales que cumple el club es la de acompañarlos, estar con ellos al punto de volverse tan cercanos como una familia. Chío afirmó que “los proyectos son los que te alargan la vida y te la hacen más llevadera”.

El segundo bloque es el salón de tecnología, donde se les orienta y enseña sobre las aplicaciones y redes sociales. Cosas como entrar a YouTube, google; manejar la paquetería office, etc. Esto lo hacen con el afán de que ellos vayan perdiendo el miedo a la tecnología y que les ayude a comunicarse mejor con las nuevas generaciones, en este caso con sus hijos o nietos.

Carlos Santiago Villaseñor es el profesor y encargado de esta área. En un inicio, él consideró esta actividad como una tarea complicada, “porque trabajar con ellos requiere muchísima paciencia, pero aprendes demasiadas cosas, porque con esa paciencia, desarrollas mucho intelecto, mucha practica para que tú también te desarrolles, por ejemplo:

Están escribiendo y me preguntan:

- ¿Cómo le pongo el acento?
- Pica aquí y aquí — lo hace.

Y a los tres minutos

— ¿Cómo se pone el acento?

Pero el resultado está bien. Porque sabes que a los 10 intentos que hacen, a las 10 preguntas que hacen, a las mismas 10 preguntas que te hacen de todos modos sí lo logran. Porque ya no te están preguntando. Entonces es algo satisfactorio saber que los socios sí llegan a aprender algo de verdad”.

Tener a personas adultas mayores como alumnos puede sonar como un reto. Sin embargo, muchas veces convivir con ellos llega a ser satisfactorio. A Santiago le han enseñado a apreciar la vida, “ va a llegar un límite de tu vida; te puede limitar físicamente, pero no psicológicamente; ellos me han enseñado eso... Puedes seguir con grandes ideas, pero no por estar débil físicamente esas ideas se van para abajo, ¡tú puedes continuar con tu vida!”

Otro bloque es la zona zen, donde se realizan actividades como meditación, yoga y tai chi. La terapeuta encargada, Ana Laura, realiza tres terapias para los adultos mayores. Una es el *scio* (esquio), que por medio de un aparato escanea en la persona todo lo que son sus órganos y entonces “vemos que somatiza y a través del mismo equipo les mando la terapia. No solo escanea, también aplica terapia”, explicó Ana.

La segunda, el *neurofeedback*, es una terapia que sirve para entrenar el cerebro y mejorar la atención, la concentración, la memoria, el aprendizaje y prevenir los procesos neurodegenerativos como el alzheimer, parkinson, demencia senil, entre otros. “Y hago estimulación transcraneal, que es un magneto que está estimulando el cerebro para provocar cascadas de dopamina y serotonina, y conectarse”. Tal como lo dijo Carlos, aliviar chacras, equilibrar el espíritu y meditar son de gran ayuda para ir “descargando emociones negativas y vamos inyectando de emociones positivas con cada una de las actividades que vamos desarrollando”.

Asimismo, la fisioterapia individual, masaje terapéutico, activación física y la atención de los problemas de rehabilitación para que vaya mejorando su movilidad el adulto mayor son actividades que realiza Rosario, la fisioterapeuta del club. Inicialmente, realiza una evaluación completa del socio, dividida en cuatro pruebas: una cognitiva, una de equilibrio, otra para saber sus posibilidades al realizar sus actividades diarias y la última que se enfoca en la fuerza muscular. Las cuatro son necesarias para llevar a cabo un tratamiento.

Frases como “yo no puedo realizar tal cosa” “es que mis manos están muy tiesas” “es que yo no puedo levantar la pierna...porque me duele la cadera”, son para Rosario un punto necesario a corregir y hacerles ver que aún pueden hacer ciertas cosas, quizás no igual, pero las pueden hacer.

Por ejemplo, durante las clases de activación física que también imparte, Rosario busca motivar a los socios. “En lo personal, siempre que pasan conmigo a activación les explico el porqué del ejercicio. Siempre doy la explicación antes del por qué se le está poniendo ese ejercicio, porque si se sienten invadidos pueden decir ¡ay no estás loca, yo por qué!... así que les hago ver que todo tiene un bien común”.

Ella les dice: “hoy vamos a trabajar fuerza en las piernas o vamos a trabajar un poquito de equilibrio. Primero empiezo el ejercicio, como hoy, que mi idea era hacerlos que se activaran... entonces el juego que les puse era que cada uno estaba primero sentado, todas las sillas super chuecas. Entonces, sentados pasándose la pelota. Ellos solitos me la captaron, como que ¡Ah! esto es para agilidad, o agilidad mental, o agilidad del cuerpo. Si ellos no me la captan, hay veces que veo sus caritas de ¿esto como qué? ¿por qué nos lo estás poniendo? entonces yo les pregunto:

— A ver díganme ¿qué ejercicio acabamos de hacer?

— Pues levantar una pelota

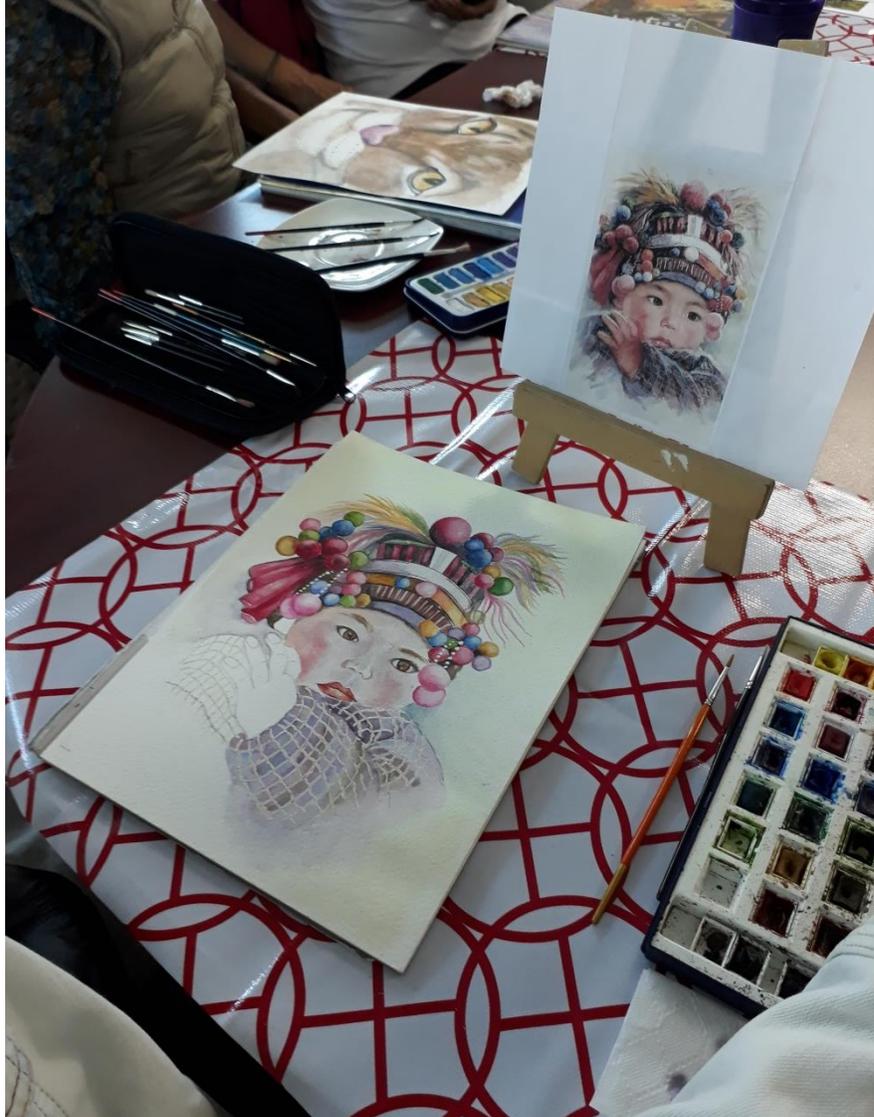
- Exactamente ¿cómo sintió la espalda?’
- Pues levanté el brazo. Sentí súper relajado. Mi espalda súper bien, la columna me sentí mejor”

A pesar de todo lo que pueda implicar trabajar con adultos mayores, Rosario disfruta su labor. “Me gusta trabajar con ellos: ¿es estresante? demasiado ¿cansado? a más no poder. Como te roban mucha energía, dices ¡¿cómo es posible?! Sientes que no hiciste mucho en el día; o sea yo salgo de aquí y voy arrastrando los pies”.

Durante la semana existen distintas actividades en el club. “Los lunes tenemos nutrición emocional; los martes, psicología de la alegría, tanatología y el taller de canto. Los miércoles, gimnasia cerebral y el taller de danza; los jueves tenemos el taller de teatro y los viernes, floricultura”.

El club de día cuenta con servicio de comedor, donde se cuida la alimentación del adulto mayor al proporcionarle alimentos bajos en sal y grasas. Junto a él, se encuentra el casino o sala de estar, que sirve para realizar distintos talleres como teatro, canto, baile; o donde pueden jugar dominó, cartas hasta ser el lugar ideal para leer el periódico. Hay un salón de usos múltiples donde todos los días se imparten clases de tai chi y tres veces por semana yoga. Por último, la biblioteca y un jardín, son los espacios que componen al club.

Centro de Educación Continúa Para Adultos Mayores (CECAM), Campus Cumbres



|Foto: Verónica Durán, 2019

“Aquí es un lugar donde sin necesidad de tener la obligación de terminar una carrera, puedes tener el placer de hacer lo que siempre soñaste, de terminar algo que pudo haber sido, ahora lo estás terminando”, afirmó María Antonieta Castilla, profesora de artes plásticas en el CECAM.

Fundado en 2009, el Centro de Educación Continúa Para Adultos Mayores (CECAM) impulsa una cultura de atención a los adultos mayores, enfocada en crear una mejor calidad de vida, proporcionando un espacio propio para su proceso de envejecimiento. Anteriormente se le conocía como Universidad de la Tercera Edad, pero al no ser una institución con sistema escolarizado, su nombre cambió al actual con el propósito de no confundir a quienes asisten al lugar.

María Antonieta Castilla contó: “empecé a trabajar primero como maestra de secundaria, por lo tanto tenía alumnos jóvenes y yo era una jovencita. Entonces mi visión del mundo era a la par, porque joven ellos y joven yo. Trabajé también con jovencitos de secundaria, pero también con chicos o gente adulta en secundaria. Entonces, ahí fui empezando a sentir las diferencias de edad y dificultades para hacer las cosas. Tuve la oportunidad de trabajar en una institución para la tercera edad... ese lugar me permitió ver que la gente iba primero porque quería ocupar su tiempo, segundo porque tenía curiosidad.

Entonces eso me permitió a mí, tomar ese ser humano y poderle mostrar lo que es la belleza del arte, lo que yo aprendí de jovencita en una escuela exprofeso. En esa escuela yo aprendí lo que no puedo enseñar aquí. Allí aprendí a ser técnica de los procedimientos, ¿qué quiere decir? a saber preparar una tela, a saber preparar un lápiz, o sea lo que es la parte técnica. Aquí no, aquí lo que tengo que enseñarles es realmente a ser felices, a disfrutar lo que tienen, el momento que tienen, el tiempo que tienen. Entonces para mí la satisfacción es ésa, ver que están trabajando y lo están haciendo con alegría, con entusiasmo”. Con estas palabras la profesora de artes plásticas demuestra la pasión y dedicación que da cada día a sus alumnos.

Ubicado en eje central Lázaro Cárdenas 818, colonia Niños Héroes de Chapultepec; el CECAM Cumbres tiene alrededor de 170 actividades diferentes, divididas en 7 ejes. El primer eje es el artístico, donde se imparten clases de pintura al óleo, retrato a lápiz y pintura en acuarela, entre otras. “El dibujo no es más que un lápiz, la acuarela es agua, el pastel es polvo de gises, el óleo es aceite; pero poderlos

manejar cada uno y sentirte con la seguridad de hacer lo que tú realmente quieres, eso es lo que vale cuando tú, como maestro, logras que el alumno se satisfaga, se haga”, señaló María Antonieta. En este eje se busca desarrollar al alumno en destrezas y habilidades del área motora, auditiva, percepción, atención y análisis, así como la apreciación de diversas obras y manifestaciones artísticas.

El segundo es el eje cultural, el cual introduce al alumno al conocimiento de diversas culturas, personajes, tradiciones, idiomas, creencias, entre otras; a través del estudio de la historia local, nacional y mundial en sus diversas etapas. Materias como pueblos mágicos, filosofía en México, literatura alemana o barroco español, son ejemplos de lo que ofrece este eje.



|Foto: Verónica Durán, 2019

Laura Graciela Giacinti profesora de inglés, quien ha impartido clases de este idioma durante seis años, contó: “cuando empecé a dar clases aquí, no lo había pensado... pero no sé si por el hecho de que yo soy también (adulto mayor), me ha sido muy sencillo. Yo lo encuentro muy a gusto, muy fácil. Entiendo muy bien cuáles son las situaciones, los problemas que tenemos... tal vez no captemos las cosas a la primera, retengamos las cosas tan bien, pero yo me he dado cuenta de que

seguimos teniendo mucha capacidad de aprendizaje y simplemente hay que tener un poco de paciencia, es todo”.

El tercer eje es el de desarrollo humano, donde se busca guiar al alumno con conocimientos de diversas corrientes psicológicas que le permitan interactuar mejor con su entorno. Por ejemplo, hay clases de Gestalt, tanatología, inteligencia emocional, sexualidad y psicoanálisis.

El siguiente es el eje de salud y activación física tiene como finalidad mantener y prolongar la funcionalidad física, mental, emocional y social del adulto mayor a través de una serie de movimientos motrices guiados de forma adecuada. Clases de baile, danzón o bailes finos de salón, zumba, pilates, yoga, tai chi chuan o gimnasia funcional son algunas de las actividades que cumplen con este eje.

“Me llena mucho darles clases a los adultos mayores. Son varias cosas: uno, adultos mayores que nunca habían tomado clases de baile, llegan a los 50, 60, 70 años queriendo aprender y tienen confianza en mí, en que yo les enseño y eso para mí es una satisfacción grande. Tienen lo principal para mí: querer, querer aprender y con eso ya pueden aprender cualquier cosa”, así lo expresó Ignacio Pavón, maestro desde hace siete años en el CECAM, que actualmente enseña bailes finos, bailes tropicales y danzón.

Su método de trabajo se basa en guiarlos pasito a pasito, “decirles sí pueden porque muchas veces llegan bloqueados diciendo que no pueden, que es difícil, que tienen dos pies izquierdos... yo les digo: sí van a poder, confíen en mí y salimos adelante”.



| Foto: Verónica Durán, 2019

El quinto eje sobre el cuidado del medio ambiente, ofrece a los alumnos técnicas de cuidado, mantenimiento y conservación que pueden implementar y adquirir en su vida diaria. Elaboración de cosmética natural, de velas, jardinería ornamental o creación de huertos urbanos, son algunas de las actividades que desarrollan en este rubro.

A sus 68 años, Erlinda Lara ha estudiado casi tres años en este lugar. Ha tomado herbolaria mexicana con temazcal y cosmética natural, principalmente. Además por fuera estudia acupuntura, terapias y nutrición, pues para ella el conocer todo este aspecto natural, le ha creado una conciencia de ahorro y cuidado en todos sus

aspectos. Un ejemplo claro fue cuando en su clase de cosmética natural aprendió a hacer pasta de dientes. “Yo sé que al principio es un ramalazo de gastar todo en material, pero ya cuando lo ocupas...todo tiene sus beneficios, pero más beneficios tiene saberlos hacer. Así que no te engañen que sale caro, que cuesta trabajo y que no es efectivo, sobre todo eso”.

En el eje social, tal como su nombre lo dice se desarrollan habilidades y aptitudes necesarias para desenvolverse en la comunidad. Solución de problemas, *coaching* y desarrollo humano le dan la oportunidad al alumno de crear un estilo de vida placentero.



|Foto: Verónica Durán, 2019

Y por último, el eje tecnológico, mediante el cual el adulto mayor adquiere conocimientos sobre la nuevas tecnologías, mismas que le permitan una mejor

comunicación a nivel social y familiar. Materias como telefonía móvil, nube de internet, computación, diseño de páginas web o manejo de *YouTube* contribuyen a que el adulto mayor comprenda el mundo tecnológico.

Para Ilean Medina, profesora de computación, trabajar con adultos mayores ha sido una actividad muy buena, donde la paciencia es primordial y necesaria. Con tres años de trabajo en el CECAM, Ilean contó: “la mayor retribución es cuando ves que ellos hacen las cosas por sí solos... aparte que te digan que lo hicieron solos. Para mí esa es la mayor retribución”. Ella sabe que al enseñarles cosas de su interés y que puedan ocupar, sus ganas de aprender serán mayores.

El CECAM divide sus cursos en cuatrimestres, permitiéndole incorporar constantemente nuevas materias o talleres, de acuerdo con el interés que muestren los asistentes. Con una afluencia de más de 2,500 personas por periodo, el centro promueve la asistencia a distintas actividades fuera del recinto: Los jueves de danzón que realiza la Alcaldía Benito Juárez cada fin de mes; exposiciones, obras de teatro, conciertos u otras actividades culturales. Además, el CECAM organiza festivales, convivios y kermés en fechas conmemorativas y fines de cuatrimestre.

Gutiérrez Robledo considera importante que “existan instalaciones destinadas para actividades en las que participen personas adultas mayores que se encuentren a una distancia razonable, sean accesibles por transporte público, estén bien iluminadas y bien señalizadas”. Asimismo, que las instalaciones sean aptas para quienes harán uso de ellas, con horarios y costos asequibles, pues de nada sirve que exista un salón de danza ubicado en el cuarto piso, donde no hay un elevador o que se enseñe floricultura en un lugar donde no existen áreas verdes.



| Foto: Verónica Durán, 2019

¿Qué cuántos años tengo?

¡Qué importa eso!

¡Tengo la edad que quiero y siento!

La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.

Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido...

Pues tengo la experiencia de los años vividos

y la fuerza de la convicción de mis deseos.

¡Qué importa cuántos años tengo!

¡No quiero pensar en ello!

Pues unos dicen que ya soy viejo

otros "que estoy en el apogeo".

Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice,

sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte.

Tengo los años necesarios para gritar lo que pienso,

para hacer lo que quiero, para reconocer yerros viejos,

rectificar caminos y atesorar éxitos.

Ahora no tienen por qué decir:

¡Estás muy joven, no lo lograrás!...

¡Estás muy viejo, ya no podrás!...

Tengo la edad en que las cosas se miran con más calma,

pero con el interés de seguir creciendo.

Tengo los años en que los sueños,
se empiezan a acariciar con los dedos,
las ilusiones se convierten en esperanza.

Tengo los años en que el amor,
a veces es una loca llamarada,
ansiosa de consumirse en el fuego de una pasión deseada.
y otras... es un remanso de paz, como el atardecer en la playa..

¿Qué cuántos años tengo?
No necesito marcarlos con un número,
pues mis anhelos alcanzados,
mis triunfos obtenidos,
las lágrimas que por el camino derramé al ver mis ilusiones truncadas...

¡Valen mucho más que eso!
¡Qué importa si cumplo cincuenta, sesenta o más!
Pues lo que importa: ¡es la edad que siento!
Tengo los años que necesito para vivir libre y sin miedos.

Para seguir sin temor por el sendero,
pues llevo conmigo la experiencia adquirida
y la fuerza de mis anhelos

¿Qué cuántos años tengo?

¡Eso!... ¿A quién le importa?

Tengo los años necesarios para perder ya el miedo
y hacer lo que quiero y siento!

Qué importa cuántos años tengo

o cuántos espero, si con los años que tengo,

¡aprendí a querer lo necesario y a tomar, sólo lo bueno!

José Saramago

Realidades diferentes

— Maestra enséñeme. Enséñeme a dibujar, enséñeme a pintar, enséñeme a poner óleo, acrílico

Todo lo que se le ocurría quería aprenderlo. Porque me decía:

— Maestra, cuando yo termine y ya no pueda salir de mi casa, me voy a quedar en mi casa pintando y quiero pintar todo lo que yo quiera, lo que se me ocurra.

“Todos los días aprendía cosas diferentes. Le dio un ataque al corazón. En ese momento terminaron sus sueños, pero no para los demás porque fue un ejemplo de que el que quiere y el que puede, lo hace y lo logra. Es una anécdota muy bonita porque luego lo recuerdan mucho los alumnos”, narró María Antonieta Castilla, profesora de artes plásticas en el CECAM.

“Los ancianos debíamos ser así. Debíamos haber pensado, desde que éramos jóvenes, lo qué íbamos a hacer en la etapa final de nuestra vida”, apunta Luz María Trejo en su libro *Cómo ser feliz en la tercera edad*. Los hobbies son una parte importante del ser humano pues le ayudan a disfrutar de su tiempo libre. Cuando se es mayor, la cantidad de tiempo parece interminable, actividades como ver la televisión parece ser una buena alternativa, pero con el tiempo se vuelve una rutina aburrida.

A los 61 años de edad, Esperanza Sosa fue diagnosticada con un desgaste considerable de la cadera. Los dolores insoportables la llevaron a buscar diferentes opiniones médicas, porque quedarse sentada no era una opción. Más tarde, una recomendación médica la llevó a la natación. “Yo no sabía nadar, aprendí a nadar. Y a los 6 meses de nadar entré a una competencia. Y gané. Entonces eso para mí fue un estímulo que dije: bueno, ¡puedo hacerlo! Estoy en la tercera edad, pero es

como si empezara. Entonces eso me ayudó muchísimo. Aprender a nadar me abrió el panorama así, porque dije *todavía puedo*".

Esperanza aprendió a nadar desde el 2003. Posteriormente entró a clases de teatro, donde tuvo la oportunidad de participar en varias obras, pero fue hasta el 2009 cuando le propusieron estar en la tesorería del Centro Cultural Cuauhtémoc (CCC); desde entonces se dedica a eso. "Este es mi segundo hogar. Lo administro con mucho cariño, con mucha atención, me dedico y estoy atenta a cualquier necesidad que se presenta".

El puesto era para un año, sin embargo tras los resultados, ella sigue con ese cargo. "Me permite demostrar que todavía soy capaz y tengo aptitudes para hacerlo. Entonces, así como yo, hay muchas personas que vienen aquí y encuentran una cordialidad en el ambiente. Los que venimos aquí, todos somos muy cordiales, hacemos las actividades, pero siempre respetando a los demás. Bromeamos, nos encantan las fiestas, cualquier fecha es un buen pretexto para reunirnos y festejar. Entonces esa es una parte muy importante de los centros porque nos permiten estar ocupados, demostrar nuestras habilidades".

Esperanza ha tomado clases de computación, francés, inglés, taichi y filosofía, a lo largo de los 12 años que lleva asistiendo al centro cultural. "Si yo no hubiera venido aquí, si yo no hubiera conocido este centro posiblemente seguiría en el deportivo Coyoacán, un deportivo exclusivo de empleados bancarios, pues su esposo lo era, donde asiste a clases de natación. Definitivamente fui afortunada porque lo conocí... y me ha dado la oportunidad de mantenerme". No solo toma clases en este lugar, sino que ha sido la tesorera durante 10 años. "Yo le agradezco mucho al centro esta oportunidad de dar un servicio".

Un padecimiento, diagnóstico o enfermedad no puede parar a personas como Esperanza, la edad es el menor de los problemas. "El día que me enferme grave, 'tons ya me voy a morir. Mientras le voy a dar batalla. Es cierto que sufrimos

achaques porque es natural. Todo por servir se acaba. Y empezamos a tener ciertas deficiencias, pero son propias de la edad... no debemos caer, eso sí. Si te dejas te aplastan, y no hay razón para aceptarlo. Tenemos que seguir firmes... La edad depende de cada uno... Yo sí me siento muy satisfecha de mi edad, de lo que hago”.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores en su texto *Modelos de atención gerontológica* señala que la mayoría de las personas adultas mayores tienen la capacidad física y cognoscitiva para aprender técnicas de autocuidado e incorporarlas a su vida diaria para así favorecer su estado de bienestar. Muchas de estas técnicas las pueden aprender en los centros, clubs o escuelas enfocadas a las personas mayores.

Yolanda Rosas, asiste al club La Raza del INAPAM desde hace seis años. Ella contó: “venir aquí me hace sentir un poco olvidada de la casa... si tú quieres chismes o lo que sea, pero ya se distrae uno... En mi caso creo que con 75 años ya hice mi vida, soy divorciada, tengo dos hijas casadas con sus maridos, sus hijos. Entonces mi responsabilidad ya terminó, ahora tengo que dedicarme a mí, que yo soy la importante”.

Vivir con una persona enferma ha hecho que Yolanda tome más conciencia sobre lo que quiere para ella. “Es que yo me cuide, que el día de mañana estoy viendo un espejo en mi casa que no cuidarse a uno misma no deja nada bueno, más que enfermedades. Entonces para mí si es grato venir y las personas que no asisten sus problemas tendrán, pero las que podemos hay que hacerlo. Como dice el psicólogo, para tener una vejez digna, para que no estemos esperanzadas a que todo nos hagan, que podamos estar a donde Dios diga”.

Divorciada a los 50 años, Yolanda después de eso intentó tener otra pareja. Sin embargo tras sufrir maltrato, lo dejó. “En mi casa nunca me maltrataron, mi marido que tuve nunca me maltrató. Y ahora por qué voy a aceptar a esta edad que me maltraten, así se acabó todo. Ya tengo unos ocho años y vivo bien, tengo una

pequeña pensión. Vivo con mi hermana, hacemos de comer y todo bien”. Asistir al club la pone muy contenta. “Me gusta mucho venir aquí y que si algún día se termina esto, porque así nos ha dicho el maestro que si no somos constantes, termina el grupo. Me va a doler mucho porque me gusta, pero creo yo que buscaré otro donde seguir adelante”.

Para ella es importante que al convertirse en una persona mayor, ésta se dedique a sí misma. “Que veamos al doctor, que hagamos ejercicio, que si tenemos posibilidades de ir a un paseo lo hagamos...Ya estamos solas, ya tenemos cierta edad en la cual, en la alimentación, en todos los aspectos tenemos que cuidarnos para nosotros”.

Durante esta etapa se habla mucho de que el adulto mayor reestructure su vida. Sin embargo, esto implica muchos cambios. Cambios que lo harán crecer y disfrutar más de esta etapa. Gloria Serrato en su libro *50, 70 y más*, expresa: “Es hora – y tal vez la más precisa- de otorgarnos libertad para buscar lo que realmente queremos, lo que nos gusta y lo que produce satisfacción, y esto por encima de compromisos familiares o sociales”. Un reto que para muchos es difícil de realizar, pero para otros no.

“Hay cosas que ya no quiero hacer y ya no las hago. Y hay cosas que quiero hacer y las hago. Lo más importante de la edad es que hago lo que me da mi gana cuando yo quiero, eso es lo maravilloso”, declaró Patricia Gálvez. “Todo gira alrededor de mí. Porque toda mi vida giró alrededor de otras personas. La última, fue la de mi papá que se acaba de ir. Entonces acabo de iniciar mi libertad total, ya no tengo que cuidar a nadie... ahora sí decido por mí y para mí. Bueno también cuando estás contenta contigo misma es cuando eres capaz de dar a los demás también”.

A sus 71 años, Patricia Gálvez toma clases de taichi, tango, italiano y computación en el CECAM Cumbres. “Me gusta mucho venir, es muy bonita escuela, con muy bonita gente tanto maestros como hasta las de las oficinas, todo es muy agradable”.

Para ella, lugares como lo es el CECAM son indispensables para la vida del ser humano. “La gente mayor que no se ocupa como todo se enmohece, se deprime, se enferma o se busca enfermedades, o se pelea, o busca con quien pelearse. Es indispensable, debería de haber una escuela como esta en cada delegación... ojalá que haya muchas más. Porque sí, cuando estás ocupado, no bueno yo no tengo tiempo de enfermarme, ni de deprimirme, ni nada. Y duermo muy bien y como muy bien y estoy muy bien”.

Como Patricia, muchos adultos mayores disfrutaban de su tiempo libre al realizar actividades fuera del entorno familiar. Gran parte ellos se han quedado solos por motivos distintos, entre ellos: que los hijos se alejaron del hogar o sucesos en su vida tal como una muerte, un divorcio o la jubilación, principalmente; lo que ha influido en encontrar espacios que los hagan querer vivir, transformándose en la cereza del pastel durante la tercera edad.

Lecciones que da la vida

Dentro de las paredes de cada centro y club, existen muchas historias que han cambiado la vida de quienes las poseen. Cada una de ellas se ha transformado en una lección de vida; una enseñanza, un momento o una tragedia que el tiempo ha curado con el paso de los años.

“La lección más importante de mi vida fue cuando mi marido a los 23 años de casados conoce al amor de su vida. Un día lo enfrenté y entonces me dijo con lágrimas en los ojos:

—Conocí al amor de mi vida

En ese momento fue cuando entendí... que el amor se acaba. Y cuando se acaba hay que entenderlo, se acaba y se acaba”, contó Rosa Elena Ávila.

“Después se la pasó pidiendo perdón, pero pues lo que se hace aquí se paga, nada que el infierno y que la manga del muerto ¡no! aquí se paga. Él lo pagó... se fue a Tijuana y allá se murió, allá se quedó. Esa fue la lección que aprendí en mi vida, las cosas se terminan, tienen un principio y un final. Y pues lo nuestro tuvo un final pronto...”

El ser humano aparte de los cambios físicos, psicológicos y emocionales que sufre como parte del envejecimiento, comienza a perder a sus seres queridos, amigos o vecinos. Esta etapa se llena de pérdidas. “Son cosas que jamás en la vida se te van a olvidar, ni las puedes olvidar ni nada. Eso lo llevas todos los días, todos los días y a toda hora. Su recuerdo, sobre todo, su voz, sus canciones, sus pláticas, todo”. María de los Ángeles Manrique recordó a su hija que desde los 7 años, aproximadamente, fue diagnosticada con diabetes juvenil.

“Era insulino dependiente. Creció, fue maestra, fue actriz de doblaje en programas de televisión, locutora, cantó ópera y desgraciadamente a los 42 años murió de un infarto”.

Sin que sus lágrimas frenen la historia, María continuó: "siempre fue un ángel para nosotros... esa fue la experiencia más grande que tuve en mi vida, haber tenido esa hija. Se me fue. Ya 13 años que se fue. Ella se casó, pero no tuvo familia, no tuvo bebés por su misma enfermedad. Su esposo, antes de casarse se hizo la vasectomía para que nunca tuvieran problema de que ella se fuera a embarazar. Fíjate que amor para que un hombre haya hecho eso. Y él nada más le sobrevivió 10 años, a los 10 años él también falleció. Él era mago de los que aparecen cosas”. Estas enseñanzas llenas de tristeza transforman la vida de cada ser humano y lo llevan a redireccionar el camino que tenían.

Desde hace nueve años, Fernando toma inglés y francés en el CCC. Además, para cuidar de su salud, camina de su hogar al centro y asiste a clases de natación, actividades que le permiten llevar una vida plena. No obstante, él tuvo que recomenzar su vida después de un fatal accidente.

“Yo soy viudo, tuve un accidente hace 31 años. Falleció mi esposa y mi hijo el mayor, iba a cumplir 18 años. Jamás he sufrido de depresión, cuando me sucedió el accidente ni tiempo tuve de tener depresión porque yo quería sacar a mis hijos adelante”. Después de años, el contar tan desgarradora historia se convirtió en algo ya no tan doloroso. “Ahora ya lo platico pues tranquilamente, pero me quebraba cuando lo platicaba”.

Fernando detalló aquel día: “caímos a un río, haz de cuenta la altura de la torre latinoamericana, caímos y afortunadamente no explotó el camión, porque caímos al agua. Mi esposa me tenía agarrado de aquí de la camisa, me dice:

—No me sueltes porque nos va llevar el agua

Le levanté sus piernas y se las puse en una piedra porque tenía fracturadas sus piernas. Y mi hijo el que es ahora el mayor estaba encima de mí, le dije:

—¡Ay hijo! quítate de encima de mí porque me estás lastimando

Y se quitó y me cayó el cuerpo de una viejita muerta

—Agarra a tu mamá ¿dónde está Fernando?

Y dice:

—No sé papá

Escuché que me gritó ¡papá, papá! y volteé y ya se lo llevaba el río. Y el agua estaba helada, era la una de la tarde y estaba heladísima. Y ya fui a tratar de alcanzarlo, pero este brazo estaba suelto, pero completamente no me respondía.

Y dizque iba yo nadando. Si iba yo caminando, me tropezaba con las piedras y todo. Pero hubo un momento en que estaba así para abajo y había una roca tremenda y dije me aviento ahí y me mato. Entonces mejor me orillé, salí del agua y me senté en una piedra, pero me lastimaba, me dolía por acá atrás (señaló su espalda). Y después me cambié de piedra y haz de cuenta una silla y ya me quedé ahí sentado.

Al poco rato llega un señor y me dice:

—¿Cómo está?

—Bien

—Voy a ver a los demás que están allá, ahorita vienen a rescatarlo

—Está bien

Y yo volteaba para atrás y veía yo azul ¿qué es eso azul? y volteaba y veía yo azul. Pues nada, que se partió el camión y lo que veía yo era el techo del camión. Y cuando estaba yo ahí sentado, pasaban las maletas y tantas cosas que pasaban y en eso me llegó un olor a gasolina... afortunadamente no explotamos porque si no quién sabe.

Y ya después llegaron unos muchachos y me ayudaron a salir. Y me querían jalar de las manos y le digo:

—Esta mano no me responde

Uno me jalaba de esta mano y el otro me empujaba de la espalda. Y ya cuando llegamos a la carretera, le dice uno al otro

—¿Qué hacemos ahora?

Me querían asaltar. ¡Tú crees! yo sin zapatos... todavía tenía el dinero en las manos cuando sucedió eso, para pagar los pasajes. O sea que el cobrador también falleció. Cuando yo iba a tratar de rescatar a mi hijo, me dice una señora:

—Señor ayúdeme por favor, ayúdeme. Acabamos de vender nuestras tierras y mi dinero ya se fue.

—Espéreme tantito voy a rescatar a mi hijo y ahorita le ayudo— pero no pude ya. Fue una tragedia terrible...”

En la actualidad, Fernando dedica su tiempo a estudiar idiomas pues superarse y aprender algo nuevo le resulta muy interesante, además de ser un buen distractor, “a lo mejor no voy a hablar italiano, no voy a hablar francés o no voy a hablar inglés, pero tengo nociones, ya sé cómo hacer una oración y todo eso”.

Aprender cosas nuevas durante la tercera edad puede ser un poco difícil, pero no imposible, expresa Luz María Trejo. Es por esto que mantenerse activo y dedicar parte del tiempo libre durante la juventud y la adultez a realizar actividades distintas al trabajo, crearán un futuro diferente. A lo que las personas ya no se preguntarán ¿y ahora qué hago?, sino que harán todo para lograr lo que siempre quisieron y no pudieron.

La fuente de la juventud a los 60 años

“Una cosa que a mí me gusta más es mi cabello. Yo ya tengo como 10 años que no me lo pinto y todo mundo me dice: ¡ay que bonito está tu cabello! Me gusta mi cabello, y a lo mejor me ponen más edad de la que tengo, pero no me importa, porque al final si hablan conmigo seguramente se dan cuenta de que no tengo tantos años”.

Así como Esperanza Sosa, muchas personas externalizan su edad sin miedo, saben que no es número al cual temerle ni mucho menos del cual avergonzarse o hasta cambiar, más bien es un orgullo. Vivir tanto es una recompensa que les ha dado la vida y la cual aprovechan a cada momento, porque no todos tienen la fortuna de vivir tantos años.

La pregunta aquí es: ¿A los 60 años ya se es viejo? Tal vez sí o tal vez no. Depende siempre de los ojos que lo miren. Se puede ser viejo por fuera, pero joven por dentro. “Hay gente que a los 40, los 30 ya son unos viejos. Y gente que a los 75 seguimos siendo como niños. Todo nos encanta, nos apasiona y todo”, así lo cree Yolanda Irma Juárez, que desde hace un año asiste al CECAM Cumbres.

“Aquí tengo una maestra que dice que nosotros, no le voy a decir la mala palabra, dice que somos unas fregonas por habernos atrevido a venir aquí, porque muchas se quedan en la casa cuidando nietos, o haciendo la comida y haciendo el quehacer. Nosotros tuvimos los... para poder salirnos de la casa y venirnos. Porque dice:

—Muchas se quedan ahí, muchas no tienen nada que hacer, pero están ahí encerradas. Y ustedes que bueno que se vinieron porque son unas fregonas por haberse atrevido a venirse a la escuela”.

Para Yolanda Irma, quien antes de asistir al centro permanecía todo el día en su casa, sola, desarrollando una depresión. Alentada por su hijo, descubrió que había

lugares donde podía encontrar actividades interesantes para su edad. “Me decía un taxista:

—Y ahí ¿qué estudia señora?

—No mire, yo me voy a divertir, pero si la gente quiere aprender pues les dan inglés, francés y todo eso”.

Más que aprender, ella se quiere divertir. “Que me distraiga porque ya no hay mucha forma de aplicarlo en la vida diaria, digo mejor me vengo a distraer, eso es lo que yo hago”.

Jubilada a una edad muy temprana, 44 años, Irma quien trabajó en el hospital Juárez, al principio como secretaria y después como radióloga, narró: “empecé a trabajar como de 14-15 años y cuando me hice radióloga ya tenía como 30 años. Y entonces ya me cambiaron mi categoría y todo, pero se puede uno jubilar, yo según esto me jubilé como a los 31-32 años. Porque ya me dijeron pues ya.

Yo la verdad me casé. Me divorcié y tengo dos hijos... me jubilé de radióloga y entonces pues yo dije tengo que seguir ganando dinero. Tras jubilarse, siendo aún tan joven, me metí de consultora de Jafra; agarraba mi maleta con mi credencial de rayos x, entraba al hospital de pediatría, a mi clínica y les vendía de Jafra”. Esto sucedió hasta que ella sufrió un evento vascular del lado derecho, el cual hizo que cesaran sus actividades rutinarias.

A partir de este suceso, Yolanda permaneció en casa pues cosas como manejar, ya no eran seguras de realizar. Hasta que su hijo la llevó al CECAM. “Desde ahí no he dejado de venir... Ahorita estoy tomando programación neurolingüística, mañana tomo otra que se llama emociones, creo, emociones con Emma y tomo apreciación cinematográfica y cine terapia.

Lo más interesante es todo lo que aprendo porque cada una de las materias tiene algo interesante. Yo siento que todos los maestros siempre nos ofrecen algo muy importante, yo les digo a todos que los que me ha tocado convivir con ellos, que siempre nos dan algo positivo en cada clase y estoy totalmente convencida. Entonces me encanta todo, a cada uno le encuentro cosas muy positivas.

Es que yo digo que no hay quedarse parado, que hay que estar en movimiento siempre, no importa si ya no está uno al cien. Lo peor que el ser humano puede hacer es quedarse sentado o quieto, esa es mi percepción. Habrá gente a la que no le guste, pero yo creo que no hay como estar en movimiento y salir y hablar y platicar. Y no sé por qué uno se queda en casa y está ahí solo todo el día y de no haber tele o radio, ahí se acaba todo”.

Genaro Antonio Salgado de 80 años, al quedar desempleado y por ende jubilarse de manera forzosa, para aprovechar su tiempo se inscribió en el CCC. Aquí toma el curso de joyería, vitrales y decoupage. “Yo llevo aquí tres años de estar viniendo todos los días... Mi principal motivo es por la edad, en lugar de estar en la casa de usted, vengo aquí porque hay una convivencia, está uno activo y hay muy buen ambiente en este lugar.

Yo les digo a los compañeros que más o menos somos de esta edad y a los que están acercándose, que es muy importante la convivencia y que tomen esto como un club. Porque realmente hay un desarrollo y trabaja uno la cuestión manual, trabaja uno la cuestión cerebral que a nuestra edad empieza a agotarse.

Cuando entré decía ¿qué voy a hacer? Pero en la actualidad estoy convencido de que esto es muy importante para nosotros. Y además dar gracias porque la gente que nos lleva de la mano aquí tiene mucha paciencia, por el comportamiento de nosotros muchas veces peor que el de un niño. Esto es muy agradable, es una vida y además es la cosa más económica. Realmente esto es un lugar importante. Que mucha gente desconoce y que no ha habido mucha difusión...”

Genaro cree que el envejecer es “como uno lo sienta, porque yo tengo 80 años, sé que soy adulto mayor pero no me siento viejo todavía. Y hay compañeros aquí que tienen 60 años y se sienten ya cansados. Entonces creo que la convivencia, la actividad es muy importante para la vejez, definitivamente esto es un éxito”.

Estos lugares transforman a quienes están en ellos. “Aquí vuelves a ser, bueno no, te regresa a la juventud, no que vuelvas a ser joven, pero te trae esos recuerdos de cuando fuiste joven y quieres volverlos a realizar. Te abre más camino, más vista, más todo, más posibilidades. Es muy bonito el lugar, a mí me fascina”, añadió María de los Ángeles Manrique, socia en el Club Entre Amigos.

“A muchas de las personas que vienen les ha cambiado la vida, del cielo a la tierra, eran personas que no hablaban, que estaban en su casa porque les pasaron tragedias terribles y se quedaron sin poder hablar sin razonar, sin nada. Y ahora tú las ves aquí, hablan, echan relajo, platican, bailan; cambiaron sus vidas totalmente, son otras. Y sus familias lo notan. Y están todos muy contentos al ver el avance de esas personas. No hay distinciones y nosotros mismos tampoco hacemos que ellos se sientan mal. Los aceptamos como llegan, tal cual los ayudamos o los protegemos hasta que ya vemos que se integran”.

Dentro de este club una de las personas que más cambio fue Yoyis. Al morir su esposo, ella se quedó sin habla, solo silbaba. Sin embargo, este lugar le hizo volver a hablar, bailar, hasta cantar. Rocío Ángeles su maestra de artes manuales contó: “una vez iba yo entrando. Llegó ella, se volteó y me abrazó y me dijo ¡ay mi amiga! Eso de verdad que así como si me hubieran dado mi quincena”. Para Chío este hecho la marcó pues la expresión y el que la haya llamado por su nombre son recuerdos muy valiosos pues Yoyis a pesar de no estar al cien, le mostró que sabe quién es.

“Una vez una hija me dijo:

—Es que yo me siento culpable porque no le puedo dar la atención a mi mamá
Y yo le dije:

—No, siéntete culpable si la dejaras sola, pero tú te estás preocupando por ella y por eso la traes aquí. No quiero decir propiamente esta institución porque la hubieras podido llevar a cualquier otro, pero tú te estás preocupando por eso y tu mamá no está sola.

Entonces la compañía, interactuar con otras personas eso es lo que las hace que tenga otra vez esa idea de vivir, sentirse acompañado, sentirse alegre. Nosotros lo que hacemos es eso, que los acompañamos, estamos con ellos, que nos volvemos parte de su familia y por eso hay ese cambio”.

María añadió: “es un lugar donde las personas cambian totalmente, son otras. Sobre todo, que vuelen a vivir como si estuvieran otra vez en su juventud. Quieren volver a bailar, a cantar, a divertirse, a todo, a echar relajo... no hay una limitación para nada”.

Los beneficios de asistir a los lugares como el club de día son infinitos pues cada persona tiene distintos problemas a superar. Rebeca Landeros de 76 años, alumna del CECAM Cumbres, agregó: “qué bueno que se les ocurrió hacer esto para personas de nuestra edad, porque sí hace falta. Hace falta que las personas no nos quedemos en casa porque a una determinada edad ya no trabajamos y eso de quedarse en casa, es la muerte. Estos lugares que están haciendo así preciosos, sí nos hacen volver a vivir, volver a sentirnos que somos útiles, que no somos un estorbo para nadie, que somos autosuficientes.

Envejecemos cuando nos empezamos a deprimir en casa y no hacemos nada, ahí es cuando empezamos a envejecer. Por eso cuando ya no tenemos actividades, ya no tenemos tanta responsabilidad porque ya los hijos ya crecieron, ya es otra cosa. Entonces es el momento en que sí tenemos que tener actividad fuera de hogar para poder sentirnos nuevamente vivas”.

El arte de envejecer

“Nosotros vamos haciéndonos viejos y no nos damos cuenta, ese problema lo tengo con mi esposo. Él no está consciente de que ya es una persona mayor. Él cumplió 81 años, entonces lo iban a operar del corazón... nos encontramos a una pareja, amiga de él, del club y le preguntaban:

— ¿Cómo estás?

—Muy bien, me van a operar y ahora que me operen ya voy a jugar

¿Regresar a sus actividades? y le digo:

—A ver espérame, te van a operar del corazón y vas a quedar muy bien del corazón, pero los 81 años que tienes no te los va a quitar nadie.

Entonces tenemos que estar conscientes que ya con 81 años, no puedes hacer lo que hacías antes. No es mi caso, yo estoy consciente que en un momento dado, los años pasan. A mí nunca me ha preocupado decir cuántos años tengo”, añadió María Luisa Medina de 75 años, quien asiste al CCC.

En este lugar toma desde hace 15 años la clase de repujado, “el hecho de que tú te cambies de ambiente, que vengas, tengas amigos, puedas platicar, te escuchen o escuches en un momento dado a los compañeros es muy bueno. Además de que estás haciendo algo que te gusta, que te entretiene y que te da satisfacción... para mí es una terapia. Digo, yo soy una persona bastante tranquila, no tengo problemas, soy positiva. Entonces si me quedo en mi casa, no pasa nada. Me encanta leer y puedo leer todo el día si pudiera... Pero me motiva el sentirme útil, pues es un gusto ver lo que hiciste, a lo mejor no es el mejor, pero es lo que tú pudiste hacer y eso es lo importante”.

Incrementar la calidad de vida del ser humano durante la vejez es una de las tareas más difíciles, pero no imposible. Envejecer saludablemente amplía la forma de vivir en esta etapa, por lo que las actividades culturales y recreativas son de vital importancia para quienes las realizan.

Para Gloria Serrato hacerse mayor no significa necesariamente tener como máxima preocupación la enfermedad o las contrariedades, sino todo lo contrario. Se debe sacar el mayor provecho a las posibilidades que aún quedan. Aunado a esto, el reconocimiento y apoyo por parte de la familia, se vuelve un factor de gran importancia durante la vejez, pues con ello el ser humano adquiere confianza y seguridad al realizar distintas actividades que lo satisfagan física y emocionalmente.

Durante la vejez, las emociones se ven más afectadas por los estímulos externos que generan las personas de su entorno. Entre más cosas negativas reciban, mayor será la actitud negativa que tengan en esta etapa. No obstante, recibir comentarios positivos sobre lo que realizan en instituciones, como el CECAM, hace que los adultos mayores adquieran más confianza. “Nunca he sentido un regaño o un menosprecio de un maestro, al contrario nos animan a seguir. Eso es muy importante porque nos hacen ser importantes, enfatiza Margarita Morales de 69 años. No nos toman como unas personas tontas... Yo estoy de acuerdo en que vienen jóvenes que hay que darles oportunidad, pero nosotros también seguimos vivas y queremos seguir trabajando, pero a veces ya no es posible”.

Margarita ha tomado distintos cursos en el CECAM Cumbres, pero desde hace 2 años y medio que asiste a pintura al óleo. “He hecho alrededor de 18 cuadros.

Vengo todos los viernes y me dicen mis hijas:

— ¿Esos cuadros mamá?

— ¡Déjame! Voy a tapizar toda la casa de mis cuadros”

Para Margarita este lugar la hace sentir importante pues realiza algo bueno para ella misma. “Somos personas relegadas y nos quedamos en casa, porque ya trabajamos y ya no tenemos nada qué hacer. Sin embargo, me hacía falta una actividad fuera de casa. Ser yo otra vez, como cuando yo trabajaba”.

No solo Margarita se encuentra a gusto al asistir al centro. María Eugenia de 77 años, asiste al CCC desde el año 2004. Acude a clases de inglés, gimnasia cerebral y chi kung (terapia medicinal de origen chino que ayuda a trabajar la respiración y eliminar las tensiones). El principal motivo que la llevó a este centro fue el aprender computación. “En primer lugar hay que tener una actividad, a estas alturas de la vida, a los 77 años... en mi casa pues si arreglo cosas y todo, pero no es muy sano quedarse en casa, hay que convivir con las demás y me gusta venir mucho aquí, la convivencia y las clases son excelentes. Principalmente para tener más comunicación con las personas.

Tengo amigas que no están en ningún lado y tienen depresión, les da flojera, se levantan tarde y ya no hacen nada. Por pequeñeces así es que ocupar el tiempo en actividades recreativas es un motivo también para arreglarse, para vestirse. Si no me quedo dormida... entonces por eso me gusta venir aquí, porque me motiva”.

Agustina, una ex militar, expresó que tomar clases “ayuda muchísimo, mantiene tu mente ágil y uno también está al día porque te relacionas con muchas compañeras, aprendes muchas cosas de ellas, aprendes mucho de las relaciones humanas”.

La mayoría de las personas que asisten a estos centros descubre que socializar con personas de su misma edad o que se encuentran en situaciones parecidas, es la mejor medicina para llevar una vida plena. Más allá de las relaciones familiares, los vínculos de amistad llenan los vacíos que difícilmente puede complementar un hijo o esposo.

“A partir de que pues aquí hacemos amistades... tenemos esa situación de no estar en nuestras casas, encerrados a lo mejor, sin querer salir. La situación precisamente es hacer amistades, de tener nuestras actividades de desayunos, comidas, festejos. Entonces yo me siento muy feliz, me gusta. Me gusta estar activa, me gusta conocer gente... Inclusive a veces ya ni me preocupa tanto del quehacer, más me preocupa sentirme contenta, que mi cuerpo siga funcionando, que yo le dé mantenimiento”, afirmó María de Lourdes Rangel, de 64 años.

Desde gimnasia de mantenimiento, yoga hasta literatura e inglés, Lourdes asiste a todas estas actividades dentro del CCC. Para ella alimentar su cuerpo y mente con estas actividades le dan una gran satisfacción durante esta etapa. “No quiere decir que porque sea de la tercera edad ya voy a estar triste, al contrario, trato de nutrir mi vida... debemos estar con una mente y con una actitud ávida de seguir aprendiendo cosas nuevas, de seguir activos. Eso a mí me da una vejez de calidad, me da una vejez de estar contenta, de estar feliz, de estar ocupada”.

Lourdes sabe que la edad no es un impedimento para realizar las actividades que siempre ha deseado, “yo tengo compañeras de 80 años que ¡qué bárbaras! están llenas de vida, quieren ir a excursiones, se van al teatro, se van al cine, se van de viaje, son felices. Y sin embargo conozco gente a lo mejor de 50 años de 55, a veces está joven, que tienen depresión, que no tienen ganas de hacer nada. He conocido gente que ha trabajado mucho, de pronto se sale y en ese momento piensan ¿y ahora qué voy a hacer? ¿Ya no voy a hacer nada? Hay muchas cosas por hacer, hay que ir al teatro, hay que ir al cine”.

Por otra parte, Alfredo Recio Zamora de 71 años, descubrió que asistir al CCC tiene más ventajas que solo aprender. “Hay muchos compañeros muy buena gente. A esta edad se tiene ya un poquito más de sabiduría. Y esa sabiduría muchos de ellos si la aplican, buscando ser felices los últimos años que nos quedan. Entonces esos compañeros valen oro porque te hacen reír, conviven contigo, te hacen el momento feliz. A veces vienes tenso por las preocupaciones que tienes de tu casa, de tu

familia... pero pues ya con ellos empiezas a reír y te empiezas a olvidar de todo y sales contento”.

El CCC ha sido de mucha ayuda en su vida, pero cree que falta poner más atención a estos centros de atención a adultos mayores. No obstante, Alfredo expuso: “te motiva, te cambia la vida, te sientes un poquito valorizado, cosa que a veces en la casa, no es porque no tengas un valor, sí lo tienes; pero muchas veces no te ponen atención. Entonces estos centros es lo que hacen, ponerte un poquito más de atención. Los compañeros, los maestros, las pláticas hacen que se te vaya el día, termines el día contento, alegre sabiendo que hiciste algo”.

El único *hobbie* que tengo es este lugar

Marco Antonio Hernández tiene 73 años y desde hace tiempo asiste al Club Entre Amigos. Durante su primer día estuvo en la clase de manualidades, sin saber qué más podía realizar, se quedó ahí. Si bien las actividades, en su opinión están mayormente orientadas a las mujeres, él las realizó y realiza en la actualidad sin ningún problema. La comida, el trato de la gente y las clases que hay dentro del club han hecho que Marco se sienta bien, por lo que asiste constantemente, tanto que sus hijas se sienten más tranquilas al saber que él no se encuentra solo en casa.

Muchas personas al igual que Marco, terminan por vivir solos lejos de sus parejas o de sus hijos; más allá de deprimirse o vivir aislados, encuentran un lugar donde se sienten a gusto y los hace querer seguir y hacer lo que siempre quisieron y que por falta de tiempo, dinero o alguna circunstancia ajena ellos nunca pudieron realizarlas.

“Amo la pintura, me encanta la pintura. Desde chica me gusta, pero no había tenido la oportunidad de estudiarla y ahora que me jubilé, ya tengo la oportunidad de venir, tengo el tiempo necesario y es lo que me gusta, por eso vengo”. María de los Ángeles Martínez asiste desde hace cuatro años al CECAM Cumbres. Su habilidad con la pintura al óleo ha ido creciendo y mejorando con el paso de los años. Apoyada por su hija, Ángeles comenzó a estudiar en este centro, el cual con el paso de los años se convirtió en un lugar especial para ella.

Existen muchas actividades en cada centro, una de las más populares es el baile. Danzón y bailes de salón son algunas de las clases que proporcionan a sus alumnos, siempre adecuados a su edad, pero no todos pueden realizarlas, pues cirugías o accidentes han impedido que realicen actividades simples, como bailar.

Rafael Trillo de 66 años, asiste al CECAM Cumbres desde hace seis meses. Después de jubilarse, entre sus planes estaba entrar a este centro pues quería realizar actividades que nunca pudo por falta de tiempo. Una de ellas, es bailar, pero por una operación en la columna, él no puede bailar *rock and roll*, algo que le fascina.

Para Rafael, la edad no es un impedimento para realizar cualquier actividad. “Tenemos muchas neuronas y estamos capacitados para aprender y enseñar a los demás... Vivir es relacionarse, es convivir con la demás gente, ayudar porque no a la gente y aprender de ella, y es muy importante. No debería uno vivir solo, aislado sino convivir con los demás, es importante para la vida”.

Él baila danzón, anda en bicicleta, camina, va a nadar. "Hay que hacer algo y ese algo es algo que no se pudo hacer...Tener todas las actividades, como persona mayor es importante que no dejemos de movernos, de hacer ejercicio, de hacer, crear cosas para estar bien de salud. Realmente nunca, si tú quieres no envejeces. Yo tengo 20 en mi cabeza, 20 años. Y realmente el que quiere envejecer, envejece y se queda en casa sin hacer nada... Si quieren envejecer no hagas nada y sino pues haz todo lo que quieras hacer”, recalcó Rafael.

“Para mí no era domingo si no iba a bailar. No me había dado cuenta que me gustaba tanto el baile hasta que estuve en eso”. María Concepción Juárez de 80 años afirma que al enviudar se sintió libre, pues el llevar una vida cuidando de sus hijas y esposo, hizo que no tuviera tiempo para hacer algo que le gustara. Después de vivir 30 años con un hombre demasiado opresivo, Concepción siguió con su vida y desde hace años que asiste al CCC. Aquí toma la clase de gimnasia, “sobre todo poder moverme y sobre todo me importa mucho la convivencia con las personas. Me gusta mucho platicar, hablar de temas de actualidad, comentar... sobre todo si son de mi edad”.

Sentirse libre e independiente son dos características de gran importancia durante la vejez. Si bien los años no pasan en vano, la forma en que se vivan resulta en un

nuevo comienzo. Dejar atrás los estereotipos marcados por la sociedad y lograr una vida plena, son tareas que el adulto mayor tendrá que desarrollar para crear una nueva visión del envejecimiento.

A cualquier edad se habla del futuro. No obstante, para una persona mayor quien ya ha realizado sus sueños y metas, con el paso de los años les resulta imposible el crear proyectos a largo plazo, pues existe el miedo de no terminarlos. Pero siempre existen las pequeñas excepciones que darán un nuevo panorama. Ana Bertha González hizo su carrera a los 55 años. Esto se convirtió para ella en una gran satisfacción, pues ni la edad la pudo detener para lograr sus sueños. “Me titulé como terapeuta físico en rehabilitación y para mí fue así como ¡ah qué rico!... es algo que me encontró. Encontré mi pasión en la vida, tarde, pero me encantó... la logré.

Yo no sé si lo voy a ejercer, cada que alguien se lesiona yo estoy puesta y le ayudo, pero así como dar una consulta, la he dado esporádicamente no estoy con la ilusión como de joven de que voy a poner mi centro terapéutico. No, para mí fue suficiente el haber cursado mis estudios, haberme graduado y que veo que si da resultados todo lo que les ayudo en sus lesiones y se sanan. Para mí, ese sueño cumplido fue excelente”.

Ana asiste a clases de repujado y a abuelos cuenta cuentos en el CCC. A sus 60 años, ella ha encontrado un lugar cálido y que la anima hasta en los días más difíciles. “A mí me sirve mucho, es una higiene mental para mí este grupo, porque como te decía mi esposo estaba trabajando, ahorita que ya no está trabajando, que está todo el día en casa, yo necesito hacer algo. Porque solo estoy ahí haciendo de comer, limpiando casa y todo, no está muy agradable. Me voy a mi clase y es un ratito para mí”.

Ana llegó a este centro antes de cumplir los 60 años, edad reglamentaria para ingresar, sin embargo al estar como una observadora durante algún tiempo notó

que la edad no era lo importante, sino las ganas de volver a vivir. “Hay una señora que tiene 90 años y viene a clases. Ya tiene que venir con alguien que la acompañe... su cuerpo ya no le está ayudando, ya se le olvida todo, ya sabe hacer el repujado y le dice a la maestra: Maestra, por favor me dices otra vez ¿cómo va esto?, porque ya no me acuerdo. Y está aquí, está en clases y tiene 90 años. Para mí la edad pues es un número, ¿qué sucede? Que tu cuerpo no te está dejando hacer todo lo que antes hacías”.

Las personas que conoce ahí le han mostrado que aún se puede lograr más, “por lo general la gente que está aquí es muy entusiasta, es gente que le gusta hacer, que le gusta salir, hacer un trabajito, ver a las demás personas... Entonces pues así como muy viejitos no, todo mundo tiene ánimos y se está riendo, y si traemos pastel todos comen pastel, así está la situación. Entonces yo creo que más que un número, es cómo tu cuerpo te está respondiendo”.

El reto final

“Debes de hacer un proyecto de vida posterior, aunque estamos grandes tenemos todavía muchas cosas que hacer”, así lo expresó Javier Pérez de 62 años. Cambiar el pasado es imposible, pero mejorar el futuro sin importar la edad es un desafío para cualquier ser humano. Se dice que el final de un ciclo es el principio de algo nuevo, por lo que dejar la adultez para convertirse en adulto mayor es el reto final que cualquier persona tendrá que afrontar.

Practicar algún deporte, aprender un idioma, hacer manualidades, bailar o hasta ir al psicólogo son actividades que en cualquier etapa de la vida son benéficas para la salud, tanto mental como física. Esto resulta en edades más avanzadas, un extraordinario beneficio pues mejora la calidad de vida. Mostrando que no hay limitaciones porque siempre habrá una oportunidad de cambiar.

Para las personas que asisten al Centro Cultural Cuauhtémoc, al Club *La Raza*, el club de día *Entre Amigos* y el Centro de Educación Continúa para Adultos Mayores (CECAM), los cambios han dado grandes resultados y ellos lo expresaron así:

Javier Pérez: “esto a mí aparte de que me gusta, es como una terapia. Ahorita no termino esto y en la semana lo puedo seguir haciendo en tu casa, ahí en mi estudio y también estoy así relajadito. Es tan importante la salud física como la salud mental, ya no me estreso como antes. Como te decía yo trabajaba todo el día; entonces imagínate como andaba yo, ahora no. Ahora ya no me estreso, estoy más relajado”.

Para **Bertha García:** “me considero un adulto que quiere vivir y disfrutar y aprender pues hasta que ya no pueda y eso depende de uno. Depende de uno, si quieres seguir adelante o no seguir”.

Para **Cristina Sánchez**: “tenemos que darnos un tiempo pa’ nosotros. No nada más ahorita que estamos grandes. Disfrutar nuestro baño, disfrutar nuestro desayuno, en sí disfrutar la vida...”

Para **Emilio Fernando Rojas**: “tengo 77 años y no me siento así liquidado, acabado, no. Hago mis actividades, por ejemplo me voy a la alberca a nadar. Otros días me voy al yoga y después vengo aquí a la escuela (CECAM) y todo eso. No es por presumirle, pero no me siento así muy viejo, viejo no. Pues sí sé que estoy grande y todo eso, pero también me modero para no hacer cosas pesadas, me voy cuidando. Cuido mi alimentación, cuido mis rutinas, mi forma de vida...En lo personal pienso que es muy útil esto de este tipo de escuela para las personas adultas mayores”.

Para **Aurora Piñón**: “sí me ha beneficiado mucho. Nos dan nuestro reconocimiento... aquí hicimos la secundaria. Nos dieron nuestro certificado de secundaria, de primaria las que no habían hecho la primaria...”

Para **José Eduardo Robles**: “no es forzoso estar aquí... yo lo veo más como términos de placer. El placer para mí es sentirme bien. Así como leer, así como viajar, hacer esto es placentero. Por eso estoy aquí...nos han dicho que los viejos no sirven... por las enfermedades, por la edad. Ya eres incapaz muchas veces de hacer cosas. Y el problema es cuando yo lo asumo, te lo compro como sociedad. El asunto es que no va por ahí, hay mucha gente como lo ves aquí, muy activa. Casi todos arriba de los 60 años, o la característica es: arriba de los 60 años. Entonces yo creo que hay mucha gente independiente, hay mucha gente que se vale por sí mismo a pesar de muchas cosas. A pesar de muchas cosas están aquí, dándole”.

Para **María de Lourdes Medina**: “va uno evolucionando precisamente, esta generación de donde vengo, ha sido de que queremos hacer cosas para nuestro beneficio. Y anteriormente los abuelitos no lo hacían... se encerraron a vegetar, a

esperar. Y no, yo creo que hay tantas cosas que puede uno hacer y aprender, tantas cosas que uno ignora”.

Para **Ignacio Valencia**: “¿Qué hacemos? Pues bailar. Estar contentos, ser felices es todo. Porque la felicidad es que estés con ellos, es que tú seas feliz, yo soy feliz. La felicidad la debes de tener tú, donde quiera que llegues, donde quiera que estés... ¿Qué hemos aprendido? Muchas cosas. A desempeñarnos, a estar más activo, con la mente más abierta y no estar sumido en tonterías. Incluso la experiencia que cargamos, todos somos de una forma, otros de otra; nos serviría muchas veces para motivar a jóvenes. Porque hay muchos jóvenes que no están motivados, hay muchos jóvenes que están metidos en algo que no, que cargan; ¡dale vuelta a la página! el pasado es pasado, el presente es hoy”.

Para **María de los Ángeles Martínez**: “La edad que tengo es una plenitud muy bonita, porque además ya no hay responsabilidades ni obligaciones de los hijos... Te digo es una plenitud bonita que no piensa uno en la muerte y pienso vivir más años, pero bien, con mucho amor por parte de mi familia y por parte de las personas que conozco”.

Para **Alfredo Recio**: “nos sirve para venimos a distraer. No a tomarlo ya como una actividad profesional pues ya estamos grandes; y muchos lo tomamos para venirte a distraer, es una distracción. Intentar hacer algo que te hubiera gustado ser...”

Para **Rosa Elena Ávila**: “todo eso nos ayuda mucho para pasar la vejez mejor y para que no seamos un estorbo; para que sepan, somos un ejemplo a seguir...Yo soy de las personas que conserva sus amistades de toda la vida, entonces yo tengo dos o tres grupos y ahora tristemente que se han ido muriendo una y que se va yendo la otra y pues sí así es la vida. Nos vamos quedando solas y es cuando uno se da cuenta, los años se te caen encima y que le puedes hacer. Echarle las ganas para hacerlos más llevaderos.

Para **Orlando Rodríguez**: "no hay edad, digo realmente uno puede seguir estudiando, trabajando y dando de sí lo que uno puede todavía... qué sucede, vuelves a la edad de la juventud. Me gusta, me fascina y realmente yo solo tomo una clase".

Para **María Araceli Sánchez**: "viene gente mucho más grande, y mis respetos, y que bueno que lo quieren hacer porque a pesar de tener complicaciones de salud, hacen lo posible por venir. Además, eso le sirve a uno para estar mejor... Nosotros tenemos que procurar salir y procurarnos nuestro propio bienestar, qué es lo que nos hace felices a nosotros y qué es lo que queremos hacer para estar bien".

Para **Rafael Trillo**: "si quieren envejecer, no hagas nada de eso y si no pues haz todo lo que quieras hacer. Y lo puedes hacer y las enfermedades van a huir. Claro tienes que comer bien, dormir bien y así no debes de envejecer, claro los años van a pasar. Yo ya me canso, pero bueno sé mis límites, hasta donde debo de llegar".

Para **Patricia Gálvez**: "yo lo único que sé es que quiero estar sana, bien de mi cabeza, con ilusiones, con proyectos, actividades. Eso es lo que pretendo de lo que me quede de vida. Ahora tengo un tiempo libre y sigo trabajando. ...Esta escuela es lo más maravilloso que hay. Que vengo a ser feliz y hacer feliz a los demás. Los demás viene por añadidura".

Así como para **Mario Francisco Saldívar**: "me la paso muy bien, practico lo que me gusta. La tercera edad es también un proceso que hay que prepararse para cuando llegue el momento de jubilarse, como es mi caso, y buscar actividades para ocuparse. Es triste, la gente que se la pasa en la televisión todo el día o arrumbado por allá en un sillón. Es triste para mí... La vida es un aprendizaje constante, desde que si no nos cayéramos cuando comenzamos a caminar, no aprenderíamos a caminar; no aprenderíamos a andar en triciclo o en bici... la vida es lo mismo, es un constante aprender".

Consideraciones finales

México no está preparado para satisfacer las necesidades del sector más vulnerable de su población, los adultos mayores. Como se ha mencionado, la población mexicana se formaba en su mayoría de jóvenes, quienes ahora envejecen poco a poco. La Organización Mundial de la Salud estima que para el año 2050 habrá casi 395 millones de personas de 80 años, es decir cuatro veces más que ahora; esto hace evidente que cuando haya más adultos en plenitud que niños y jóvenes, los requerimientos de esta población serán mayores.

No obstante, este problema no solo se traslada a una exigencia médica de calidad, sino a la satisfacción de todas las necesidades que se tienen durante la vejez. Éstas tendrían que estar cubiertas por completo para que se genere un envejecimiento sano y activo durante la tercera edad.

Nunca es tarde para vivir plenamente: envejecimiento sano y activo, muestra cómo éste se fomenta en las instalaciones de los diversos centros y clubes dedicados y creados para adultos mayores en la Ciudad de México. Además de exhibir la experiencia y ventajas que han adquirido a lo largo de su estancia en estos espacios.

Es necesario saber que no todo debe de centrarse en su estado de salud, algo que no deja de ser importante, pero que puede mejorarse con la ayuda de factores externos. La asistencia a centros culturales y clubes es una alternativa que beneficia a este grupo y a su vez promueve una vida sana, pues al aprender y adquirir hábitos que sean de ayuda en la vida del adulto mayor, así como encontrar pasatiempos que le generen una satisfacción y alegría al realizarlas, estarán cuidando de ellos mismos y enriqueciendo su calidad de vida.

La jubilación, el abandono por parte de los hijos y la viudez son circunstancias que afectan a las personas de la tercera edad. Dado que las condiciones son distintas

para cada ser humano principalmente el que predomine un ambiente de carencia en este sector, económicamente hablando —pues no todos gozan de una pensión—; los centros aquí expuestos forman parte de una gama de posibilidades que existen y están adaptadas a sus requerimientos.

Sin embargo, la existencia de estos sitios es poco conocida o accesible económicamente, lo que conlleva a que el acercamiento a estos centros y clubes sea menor a la demanda que podrían tener. En una sociedad donde van en aumento el número de personas envejecidas y las oportunidades de desarrollo son pocas, la marginación de este sector de la población se transforma en uno de los problemas principales en México.

Este reportaje se realizó durante el año 2019, por lo que se sitúa antes de la pandemia del COVID-19. A raíz de este suceso, los centros y clubes aquí presentados sufrieron cambios en todas las actividades, debido a las medidas que se adaptaron en nuestro país para evitar la propagación del virus. Si bien parecía que la cuarentena duraría poco, la realidad nos mostró que sería bastante larga.

¿Cómo cambió la vida de los adultos en plenitud? al estar catalogado como un sector en la población con alto riesgo de contagio, el contacto con ellos pasó a ser nulo y las posibilidades de volver a sus actividades cotidianas eran muy escasas. Sin embargo, así como las escuelas adoptaron medidas para lograr dar clases, el Club Entre Amigos y CECAM Cumbres, los cuales tienen redes sociales, hicieron posible el seguir con sus clases y talleres a través del uso de las plataformas de internet.

Desde talleres de activación física, gimnasia cerebral, chi kung, tai chi, entre otras; estos lugares han hecho posible que todos sus asistentes se mantengan activos y que este cambio de vida sea más soportable. Debido a que la rutina en la que se encontraban se transformó desde el momento que suspendieron las actividades. Es

importante reconocer que tener y adoptar cuidados y hábitos guiarán al adulto en plenitud a tener una vida confortable.

Por lo tanto, esta etapa final de la vida debe vivirse con alegría, satisfacción y de manera saludable, pues el deterioro físico y mental son inevitables, creando así un nuevo proceso de adaptación y reestructuración de la vida a los 60 años, donde buscar una manera de atravesar esta etapa natural nunca será una mala idea.

Los prejuicios sociales, la discriminación y violencia hacia el adulto mayor, existen y permanecerán hasta que se reconozca la importancia de su lugar en la sociedad, así como sus aportes a ella. Es por esto que es tarea de todos y gran parte de los jóvenes, que si tienen la certeza de vivir hasta esa edad sabrán lo que realmente es estar en sus zapatos; de cambiar y crear un ambiente apropiado para el progreso de la sociedad.

De modo que es necesario cambiar nuestra percepción de los adultos mayores y acercarnos a ellos. Sus pláticas, historias y enseñanzas son una pequeña parte que nos ofrecen y que no tienen precio. Sé que puede resultar un poco difícil convivir con ellos, pero con paciencia, respeto y amor se puede lograr. Los adultos mayores necesitan ser escuchados y nosotros necesitamos ser más solidarios con quienes nos rodean.

Para finalizar, el adulto en plenitud ha de modificar su ritmo de vida y adaptarse a estos cambios mientras la pandemia siga presente y las actividades se encuentren restringidas. Aunado a esto el cuidar de su salud se ha convertido en un punto clave, pues se ha expuesto cual es el alcance de nuestro sistema de salud ante una emergencia de salud pública a nivel mundial, misma que ha sido insuficiente. Por lo tanto, la salud física como mental en cualquier etapa de la vida es de suma importancia pues cada ser humano merece una vida plena y saludable.

Fuentes de consulta

Bibliográficas

Berger, Kathleen Stassen (2009), *Psicología del Desarrollo. Adulter y vejez*, Madrid, España, Editorial Médica Panamericana, 7ª edición

Dorfman Lerner, Beatriz, *Conque envejeciendo ¿eh?*, Buenos Aires, República Argentina, Grupo Editorial Lumen, 2002

Gutiérrez Robledo, Luis Miguel, et. al., *Los mexicanos vistos por sí mismos. Los grandes temas nacionales. Realidades y expectativas frente a la nueva vejez. Encuesta Nacional de Envejecimiento*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 25 de agosto de 2015, primera edición

Ham Chande, Roberto, *El envejecimiento en México: el siguiente reto de la transición demográfica*, México, El Colegio de la Frontera Norte, A. C., agosto 2003, primera edición

Lefrançois, Guy R., *El ciclo de la vida*, México, Universidad de Alberta. International Thomson Editores, 2001, sexta edición

Muchnik, Eva, *Envejecer en el Siglo XXI. Historia y perspectivas de la vejez*, Buenos Aires, Argentina, Lugar Editorial, 2005, 1era edición

Serrato Azat, Gloria, *50, 70 y más...*, España, Libro-Hobby-Club, septiembre 2001, primera edición

Trejo, Luz María, *Cómo ser feliz en la tercera edad*, México, Editorial Diana, marzo 2004, primera edición

Cibergráficas

Campos Doria CA., Díaz-Ramírez O. "Motivación Humana", 2003, <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/docs/ism/unidad2.2.pdf>, consulta: 29 de noviembre 2019

Carmona Valdés, Sandra Emma, “Envejecimiento activo: la clave para vivir más y mejor”, Monterrey, Nuevo León, 2011, <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/articulos/ENVEJECIMIENTO%20ACTIVO.pdf>, consulta: 27 de marzo 2019.

García, Hilda y Madrigal, Romeo, “Redes sociales y vejez: apoyos formales e informales en el área metropolitana de Monterrey” **Papeles de Población**, vol. 5, núm. 19, enero-marzo, 1999, Universidad Autónoma del Estado de México Toluca, México <http://www.redalyc.org/pdf/112/11201912.pdf> consulta: 29 de abril de 2019.

Mimiaga Hernández, Claudia, Trujillo de los Santos, Zoila, Nutrición y vejez, **Ciencia - Academia Mexicana de Ciencias**, V26 N1, enero-marzo, 2011, págs. 40-47, https://www.amc.edu.mx/revistaciencia/images/revista/62_1/PDF/07_Nutricion.pdf, consulta: 27 de marzo 2019.

“Asilos. Una alternativa para el cuidado y atención de los adultos mayores”, **Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO)**, 16 de agosto de 2018, <https://www.gob.mx/profeco/documentos/asilos-una-alternativa-para-el-cuidado-y-atencion-de-los-adultos-mayores?state=published>, consulta: 01 de junio 2019.

“Cómo funcionan las redes de apoyo familiar y social en México”, **Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES)**, febrero de 2015 http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101244.pdf consultada 29 de abril 2019.

“Día Mundial de la Salud 2012 ¿Está usted preparado?”, **portal de la Organización Mundial de la Salud (OMS)**, <https://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/background/es/>, consulta: 14 de abril 2019.

“Diagnóstico sociodemográfico para la planeación nacional 2018”, **Consejo Nacional de Población (CONAPO)**, 30 de octubre de 2018, https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/407705/Diagnostico_2018_final_3_de_septiembre.pdf, consulta: 10 abril 2019.

“El IMSS cuenta con el mayor número de profesionales en la atención geriátrica”, **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**, 27 de agosto de 2019, <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201908/308> , consulta: 09 de agosto 2022.

“Envejecimiento y vejez”, Blog (sección), **portal del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores**, 05 de marzo de 2019,

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/envejecimiento-y-vejez?idiom=es>, consulta:
30 de marzo 2019

“Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio”, **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**, comunicado de prensa núm.410/18, 7 de septiembre 2018, <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/suicidios2018Nal.pdf>

“Hechos y desafíos para un envejecimiento saludable en México”, **portal del Instituto Nacional de Geriátrica**, 2016, <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/hechos-desafios.pdf>, consulta: 17 de abril de 2019.

“México tiene 13 millones de adultos mayores, pero solo 537 geriatras certificados para atenderlos”, **LJA Aguascalientes**, 14 de marzo de 2019, <https://www.lja.mx/2019/03/mexico-tiene-13-millones-de-adultos-mayores-pero-solo-537-geriatras-certificados-para-atenderlos/>, consulta: 09 de agosto de 2022.

“Modelos de atención gerontológica”, **Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM)**, [http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Libro_Modelos_de_Atencion_Gerontologica_\(web\).pdf](http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Libro_Modelos_de_Atencion_Gerontologica_(web).pdf), consulta: 1 de junio 2019.

“Situación de las personas adultas mayores en México”, **Instituto Nacional de las Mujeres**, febrero 2015, http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf, consulta: 10 de abril 2019.

Vivas

Alejandro Hernández Zavala, 65 años, CSS Tepeyac (08-07-2019)

María Angélica Zaragoza, 66 años, CSS Tepeyac (10-07-2019)

Centro Cultural Cuauhtémoc

- Agustina (03-07-2019)

- Alfredo Recio Zamora, 71 años (25-06-2019)
- Ana Bertha González Díaz, 60 años (19-06-2019)
- Bertha García, 73 años (19-06-2019)
- Esperanza Sosa Montes de Oca, 77 años (03-07-2019)
- Fernando, 71 años (25-06-2019)
- Genaro Antonio Salgado y Cabrera, 80 años (25-06-2019)
- José Eduardo Robles, 60 años (03-07-2019)
- María Araceli Sánchez Olvera, 64 años (25-06-2019)
- María Concepción Juárez Gallegos, 80 años (19-06-2019)
- María de Lourdes Rangel, 64 años (25-06-2019)
- María Eugenia Caparel Sánchez, 77 años (25-06-2019)
- Mario Francisco Saldívar Uribe, 77 años (25-06-2019)
- Rosa Elena Ávila Castillo, 81 años (19-06-2019)

Centro de Educación Continúa Para Adultos Mayores (CECAM), Campus Cumbres

- Emilio Fernando Rojas Ponce, 77 años (26-06-2019)
- Erlinda Lara, 68 años (27-06-2019)
- Ignacio Pavón Martínez, profesor (12-07-2019)
- Ignacio Valencia Barajas, 67 años (22-07-2019)
- Ilean Medina, profesora (10-07-2019)
- Javier Pérez, 62 años (28-06-2019)
- Laura Graciela Giacinti Medina, profesora (10-07-2019)
- Margarita Morales, 69 años (28-06-2019)
- María Antonieta Castilla Cardoso, profesora (12-07-2019)
- María de los Ángeles Martínez Ordaz, 60 años (28-06-2019)
- María de Lourdes Medina Caballero, 72 años (27-06-2019)
- Mónica Pilz Osio, 69 años (26-06-2019)

- Orlando Rodríguez, 81 años (26-06-2019)
- Patricia Gálvez, 71 años (26-06-2019)
- Rafael Trillo Sandoval, 66 años (22-07-2019)
- Rebeca Landeros, 76 años (28-06-2019)
- Yolanda Irma Juárez Jiménez, 75 años (26-06-2019)

Club INAPAM La raza

- Aurora Piñón Macías, 71 años (11-07-2019)
- Cristina Sánchez Pedraza, 69 años (11-07-2019)
- Irma Castillo Guzmán, 79 años (16-07-2019)
- Yolanda Rosas Guerrero, 75 años (11-07-2019)

Club Entre Amigos

- Carlos Santiago Villaseñor, profesor (30-05-2019)
- Carlos Villaseñor, fundador de Club Entre Amigos (30-05-2019)
- José Marco Antonio Hernández García, 73 años (21-06-2019)
- Marcela Sierra, 79 años (21-06-2019)
- María de los Ángeles Manrique Juárez, 78 años (21-06-2019)
- Minerva Pérez, administradora en Club Entre Amigos (30-05-2019)
- Rocío Ángeles, profesora (30-05-2019)
- Rosario, fisioterapeuta (30-05-2019)