



**UNIVERSIDAD DON VASCO AC.**  
**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

**Cambio de Ideología en Adultos Jóvenes a través del Diseño  
y Comunicación Visual.**

Programa de modificación de conductas para tener una mejor  
calidad de vida en la vejez.

**Tesis profesional que para obtener el Título de:  
Licenciado en Diseño y Comunicación Visual.**

PRESENTA

**Sandra Gabina Madriz Madrigal**

Asesor de Tesis

**Minerva Galván Espinosa**

Uruapan Michoacán Mayo de 2006





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

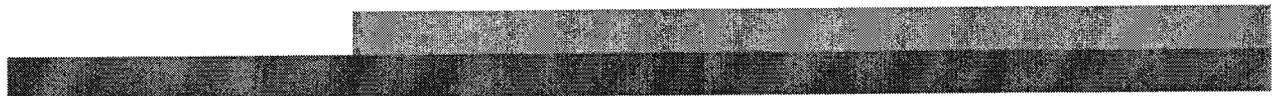
**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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.

# **Cambio de Ideología en Adultos Jóvenes a través del Diseño y Comunicación Visual.**

Programa de modificación de conductas para  
tener una mejor calidad de vida en la vejez.



# AGRADECIMIENTOS

---

Doy gracias a Dios por lo padres que me dio:

**Alicia Madrigal Salgado y Rafael Madriz Sepúlveda**, quienes sin escatimar esfuerzo alguno han sacrificado gran parte de su vida para formarme y educarme. A quienes nunca podré pagar todos sus desvelos ni aún con las riquezas más grandes del mundo.

Gracias también a mis hermanos Alvaro, Rafael, Alicia y Mari por apoyarme, aconsejarme y por el buen ejemplo que siempre me han dado.

También le doy gracias a José Antonio una persona muy especial que a pesar de la distancia siempre me brindo su apoyo y me dio ánimos cuando me deprimía.

Gracias a mis maestros por darme sus conocimientos y experiencias, en especial a mis asesores de Tesis: Kenneth, Mine, Chely y Arturo por su paciencia y dedicación al revisar mi Tesis.

# ÍNDICE

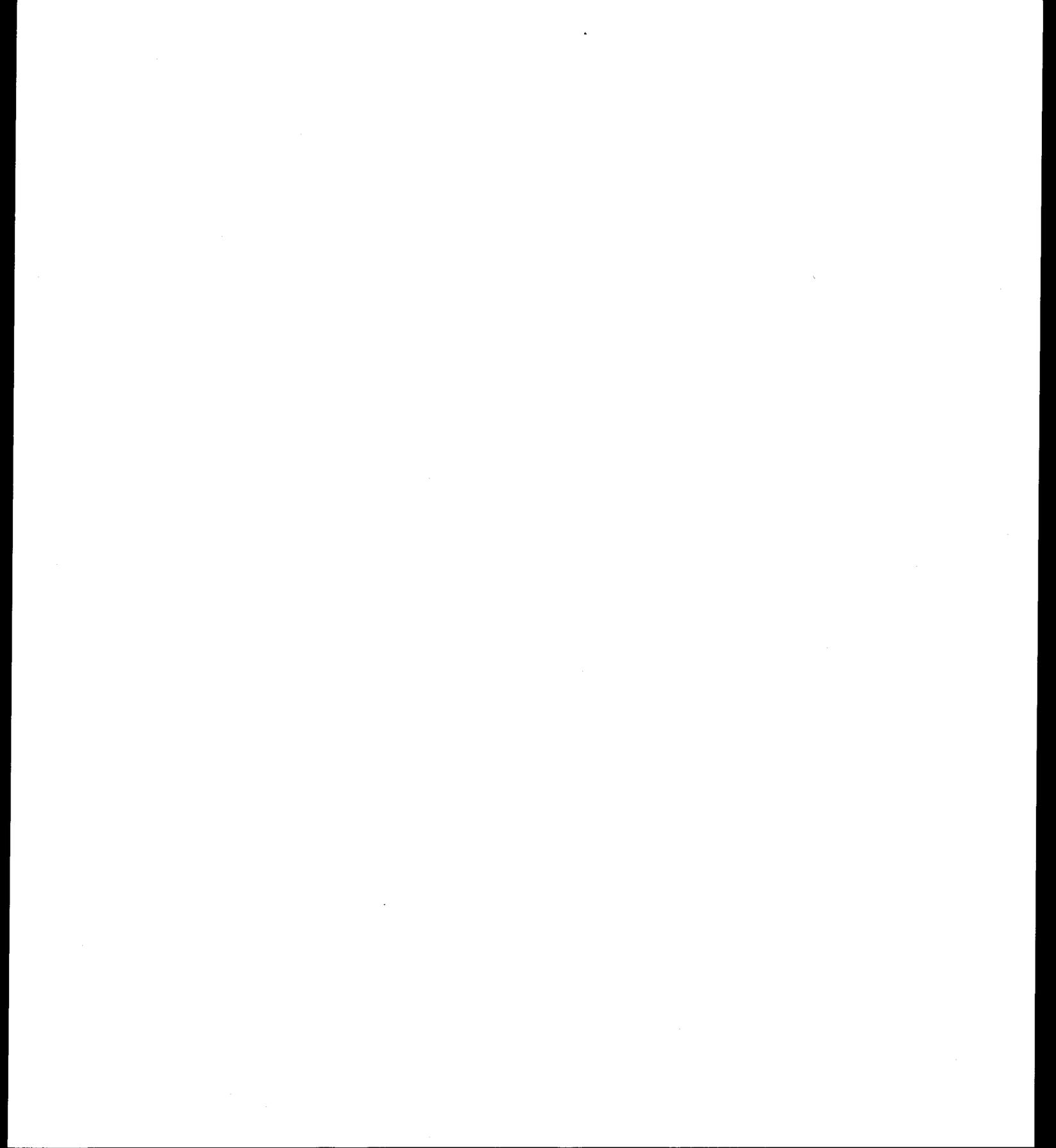
---

<b>CAPÍTULO 1</b>	<b>Introducción, Situación problemática y objetivos</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO 2</b>	<b>La Vejez</b>	<b>15</b>
2.1	¿Qué es ?	16
2.2	El encanto de la vejez	18
2.3	La vejez y sus mitos	20
2.4	Cómo envejecen los órganos	22
2.5	Envejecimiento biológico	27
2.6	La vejez en las distintas culturas y épocas	32
<b>CAPÍTULO 3</b>	<b>La situación actual en Uruapan</b>	<b>39</b>
3.1	Actitudes de la sociedad	43
3.2	Hacia una sociedad envejecida	45
3.3	Atractivo físico: habilidades y salud	47
<b>CAPÍTULO 4</b>	<b>La preparación a la vejez</b>	<b>51</b>
4.1	Física	51
4.2	Económica	64
4.3	Anímica	68
<b>CAPÍTULO 5</b>	<b>¿Qué se ha hecho?</b>	<b>87</b>
<b>CAPÍTULO 6</b>	<b>La posibilidad de influencia del Diseño en el problema</b>	<b>101</b>
6.1	Historia del Diseño	101
6.2	Áreas del Diseño	103

---

<b>CAPÍTULO 7 Propuesta de solución</b>	115
7.1 Introducción	115
7.2 Brief	116
7.3 Descripción de la solución	119
7.4 Proceso de Diseño	121
<b>CONCLUSIÓN</b>	192
<b>GLOSARIO</b>	193
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	194

# Capítulo 1



# Capítulo 1

## Introducción, Situación Problemática y Objetivos.

---

### INTRODUCCIÓN

En esta tesis se habla sobre la vejez y los problemas que a veces se sufre al llegar a ella. Los ancianos no siempre son atendidos, algunos son abandonados y se ven obligados a pedir limosna o a trabajar en lo que sea, a cambio de un mal sueldo. Muchos de estos problemas son previsibles y podremos ver cómo el Diseño puede ayudar a resolverlos.

En el capítulo 1 veremos la situación y problemas de las personas de la tercera edad y la importancia que tiene el resolverlo, ya que no seremos jóvenes por siempre. En este mismo se hablará del objetivo general y sus objetivos particulares.

En el capítulo 2 veremos que la vejez es un proceso fisiológico y progresivo en el cual hay modificaciones fisiológicas atribuidas a la ancianidad y se puede considerar que se ha llegado a la senectud a la edad de 60 años.

La vejez es un periodo en el que se debería gozar de los logros personales y que requiere de una preparación (como lo requieren todas las etapas de la vida). El anciano puede enfrentarse a la verdad con una sobriedad y con un realismo superiores a los de las demás épocas de la vida.

La vejez está rodeada de mitos, como que



En la vejez se sufre de problemas financieros por que ya no te dan un buen trabajo.

los viejos están acabados, anticuados, confusos o chocosos.

Las personas no mueren de viejas, sino de trastornos y enfermedades. Los órganos también van envejeciendo; dentro del envejecimiento biológico hay varias teorías, y la vejez se vive de diferente manera en las distintas culturas y épocas.

El capítulo 3 trata sobre la situación actual

---

en Uruapan, el número de personas que lo habitan, las actitudes de la sociedad hacia las personas mayores. Veremos que las personas tratan de verse más jóvenes mediante cirugías y cremas entre otras cosas. La belleza entendida como juventud, es de gran importancia para la sociedad.

El capítulo 4 habla de como la preparación a la vejez es de gran importancia y debe hacerse de tres maneras:

Física: mediante ejercicio y una buena alimentación.

Económica: iniciando con anticipación un programa para no tener problemas económicos.

Anímica: preparándonos de manera psicológica y entendiendo que la vejez es una etapa más de la vida y que hay tareas del desarrollo que debemos llevar a cabo para sentirnos bien con nosotros mismos.

El capítulo 5 habla sobre qué se ha hecho anteriormente para tratar este tipo de problemas.

El capítulo 6 habla sobre la posibilidad de influencia del diseño en el problema, el diseñador puede ejercer influencia sobre actitudes de las personas.



Gran cantidad de personas de la tercera edad se encuentran olvidados por sus hijos.

En el capítulo 7 planteo una propuesta de solución para resolver el problema en el cual propongo sea por medio de carteles, folletos, anuncios en periódicos.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existe una gran cantidad de personas de la tercera edad que no son atendidas, ya que se encuentran olvidadas por sus hijos o parientes. Algunos son maltratados y hasta despojados de sus pertenencias. Los que están casados también sufren de maltrato por parte de su pareja porque ya son como niños y se quejan mucho, reniegan y se enferman con mayor frecuencia y sólo quieren descansar y la pareja se enfada y les grita además de insultarlos. Esto hace que la persona maltratada se sienta que ya no sirve para nada y se depriman. Además, por la edad ya no les dan trabajo y sienten que ya no son productivos, lo cual los obliga a verse en la necesidad de mendigar por las calles pidiendo limosna. Todo esto se debe a que de jóvenes pensaron que jamás envejecerían, y gastaban todo su dinero en cosas que tal vez no ocupaban y no se preocupaban porque sabían que iban a seguir ganando más y no se imaginaron que necesitarían el dinero que malgastaron para su futuro, y dejaron a un lado el ahorrar para su vejez. Este problema se ve reflejado en los hijos o familiares de estas personas, que ya no se quieren hacer cargo de ellos porque los ven solo



El abandono y la falta de ingresos los lleva a pedir limosna.

como estorbos y los maltratan, bajando su autoestima o a veces hasta agrediéndolos físicamente, sin pensar que algún día se pueden encontrar en la misma situación. Conforme pase el tiempo irá creciendo el número de adultos mayores que se pueda encontrar en las mismas condiciones de vida.

La situación afecta principalmente a personas mayores de sesenta años y en segundo lugar a adultos jóvenes que no se quieren dar cuenta que algún día van a envejecer.

---

Hasta el momento no se ha hecho algo que disminuya en gran cantidad este problema. Sólo a las personas que cuentan con el servicio del seguro social a determinada edad los pensionan, dándoles una cantidad de dinero periódicamente (la cual es muy baja).

Pero este problema es previsible ya que podemos orientar a las personas sobre cómo prepararse de forma física, económica y psicológica. Si no se resuelve este problema, las personas jóvenes se van a enfrentar a los problemas mencionados anteriormente.

Es importante resolver el problema por que no vamos a ser jóvenes toda la vida por lo cual debemos planear nuestro futuro.

### **DELIMITACIÓN DEL TEMA**

Debido a que el problema es muy amplio sólo me enfocaré en personas adultas jóvenes que normalmente ven su vejez como un futuro muy lejano, para que planeen mejor su futuro

### **OBJETIVO GENERAL**

Crear conciencia entre las personas jóvenes y adultas de Uruapan de que deben prepararse física, económica y psicológicamente para llegar a una vejez digna y decorosa sin problemas económicos.

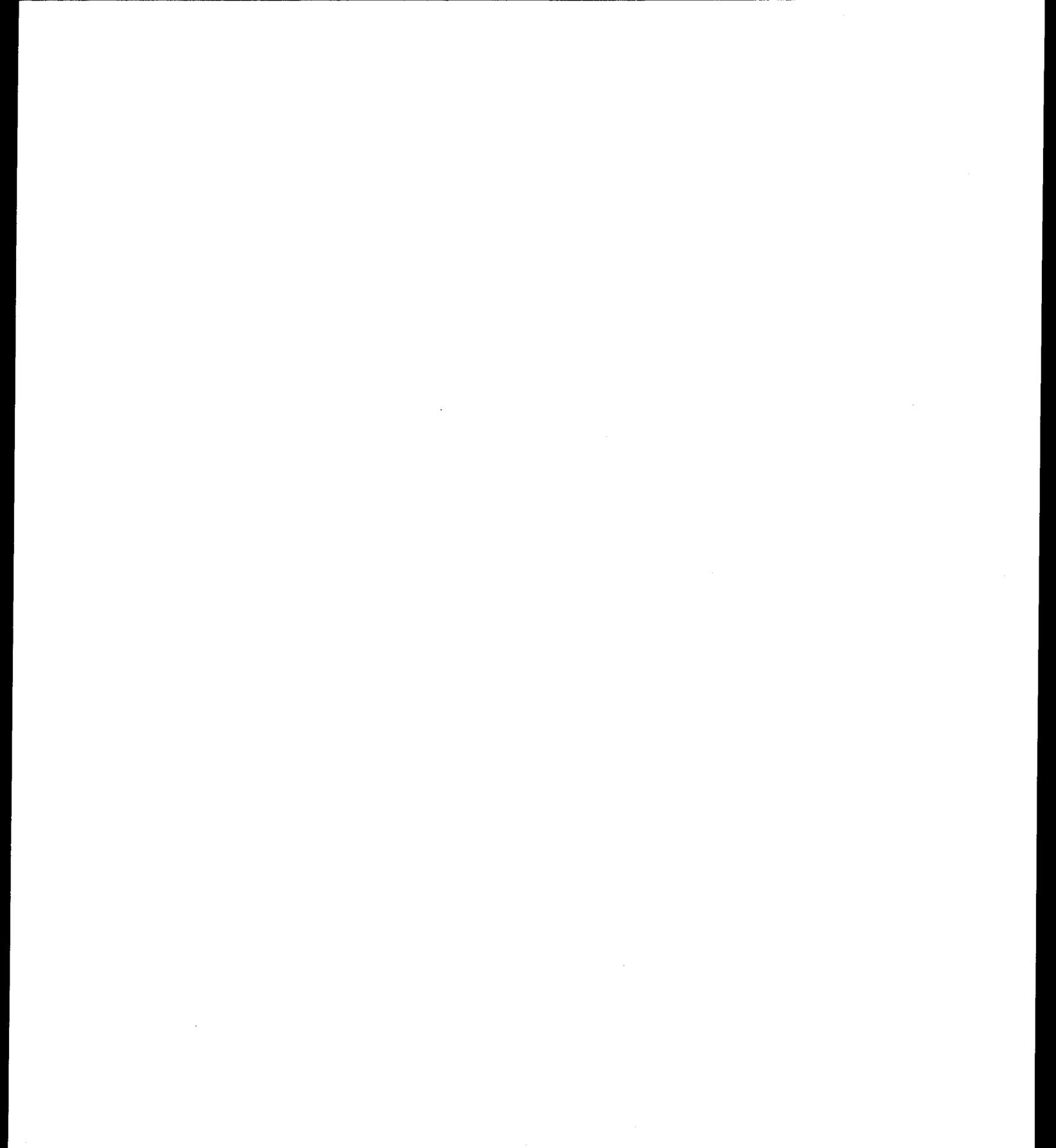
### **OBJETIVOS PARTICULARES**

+ Informar a jóvenes y adultos de que es importante prever situaciones adversas inherentes a la vejez.

+ Hacerles ver que, además de ahorrar deben prepararse físicamente, haciendo algún tipo de ejercicio y llevar una alimentación sana.

+ Informar a las personas jóvenes y adultas de que se debe vivir cada etapa de la vida con intensidad y disfrutar de lo que su edad les proporciona.

# Capítulo 2



## Capítulo 2 ¿Qué es la Vejez?

---



La inocencia del niño hace ver la vejez hermosa.

### **Vejez** Autor: Paulo Coelho

Ana Cintra cuenta que su hijo pequeño —con la curiosidad de quien oyó una palabra nueva pero no entendió su significado— le preguntó:

“Mamá, ¿qué es vejez?”

En una fracción de segundo antes de responder, Ana hizo un verdadero viaje al pasado. Se acordó de los momentos de lucha, de las dificultades, de las decepciones. Sintió todo el peso de la edad y de la responsabilidad sobre sus hombros.

Se volvió para mirar al hijo, que —sonriendo— esperaba su respuesta.

“Mira mi rostro, hijo,” dijo ella. “Esto es la vejez.”

E imaginó al jovencito mirando sus arrugas y la tristeza en sus ojos. Cuál no fue su sorpresa cuando, después de algunos instantes, el niño le dijo:

“¡Mamá! ¡Qué bonita es la vejez!”

## 2.1 ¿Qué es?

La vejez es un proceso fisiológico y progresivo que convierte al organismo en uno más frágil y lo hace más vulnerable a la enfermedad y la muerte.

La ancianidad empieza cuando ha habido un 60% de las modificaciones fisiológicas atribuibles a la edad:

- \* Disminución de la masa celular activa.
- \* Disminución del metabolismo basal.
- \* Disminución del agua corporal total: esencialmente, agua extracelular ligada a una disminución del volumen de los órganos.
- \* Disminución del consumo de oxígeno.
- \* Disminución de la función renal: a los 70 años puede haber un 50% de la función.
- \* Disminución de la masa ósea.
- \* Disminución de la actividad enzimática y hormonal que provoca problemas digestivos y disminución de la síntesis proteica.
- \* Disminución de la funcionalidad de la respuesta inmune.
- \* Disminución de los sentidos.
- \* Aumento del % de grasa

Ser viejo no es sinónimo de estar enfermo o triste. Cuando un adulto llega a la edad de la jubilación, ésta representa para la propia persona dos cosas: por un lado ha alcanzado la vejez y, por otro, ya no es útil a la comunidad. Una y otra cosa van unidas y sufren ambos dueños porque el colectivo «ancianos» están relegados de la sociedad competitiva en la que vivimos. La vejez es un periodo en el que se debería gozar de los logros personales y contemplarse los frutos del trabajo personal, útiles para las generaciones venideras. El envejecimiento es un proceso que comienza pronto en la persona. Afecta a todos y requiere una preparación, como la requieren todas las etapas de la vida. El envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable. Este proceso es impreciso. Nos vamos dando cuenta de él por el reconocimiento de nuestro cuerpo cambiante, del espejo, de la mirada del otro y de la exclusión de la sociedad en la mala interpretación del proceso productivo.

La etapa de la vejez comienza alrededor de los 65 años; se debe al envejecimiento natural de las células del cuerpo. La persona que envejece va perdiendo interés vital por los objetivos



La vejez es un periodo que se debe gozar al lado de las personas queridas.

y actividades que le posibilitan una interacción social, produciéndose una apatía emocional sobre los otros. Al mismo tiempo, la persona se encierra en sus propios problemas.

En forma equivocada, la sociedad valora todo aquello que le resulta productivo; por lo tanto, fácilmente se considera que las personas

mayores no aportan nada o que, por el contrario, representan una carga para la sociedad.

La sociedad moderna excluye a las personas mayores, provocando en ellas malestar y complicaciones, falta de ilusión, de alegría, de ánimo. La falta de comunicación y la incompreensión son factores determinantes y creadores de tristeza y de enfermedades.

En la sociedad actual sobresale lo joven, lo bello, lo pasional, el hedonismo puro, y toda persona que no se incluya en este rol de comportamiento está apartada de la sociedad.

Por la edad o el aspecto físico se los arrinconan, se los jubila y abandona a su suerte, perdiendo desde el poder adquisitivo hasta la dignidad, deteriorándose su calidad de vida. La tercera edad es, en realidad, un momento propicio para dedicarse a actividades que, por falta de tiempo no pudieron realizarse antes.

Los abuelos cumplen una función de continuidad y transmisión de tradiciones familiares, culturales y sociales. Envejecer no justifica que nos retiremos de la vida social sino que, por el contrario, implica una forma diferente de participación, indispensable para nuestro propio crecimiento y el de nuestros hijos.

## 2.2 El encanto de la vejez

<sup>1</sup>Ser anciano implica haber vivido una prolongada existencia, encontrarse al final de un largo viaje, quizá demasiado cansado. La ancianidad también es tiempo de despedidas. La ancianidad es antesala natural de la muerte y del juicio divino; antesala, según el plan de Dios, del gozo y descanso eternos. Pero no se puede olvidar que la ancianidad pertenece todavía al tiempo del peregrinaje terreno. Es, por tanto, tiempo de prueba, tiempo de hacer el bien, tiempo de labrar nuestro destino eterno, tiempo de siembra. No puede concebirse la vejez como una época fácil de nuestra vida.

Es inevitable envejecer; pero ¿no se puede ser buen anciano?. La vejez, que es tiempo de serena recogida de frutos, puede ser también tiempo de naufragios. En la vejez puede revelarse con todas sus fuerzas —y sin piadosas vendas que lo oculten— el naufragio de toda una vida.

Tantas veces el estrepitoso derrumbamiento moral de la vejez muestra que se naufragó en la adolescencia, en la juventud, en la madurez.

La ancianidad es tiempo de recuento, de verdad desnuda, de examen de conciencia. Y aquí radica no poco de su utilidad y de su gran-



La vejez es tiempo de reflexión de pensar en los logros obtenidos

deza. Digamos que la misma debilidad de la vejez es su mayor fuerza.

El anciano puede enfrentarse a la verdad con una sobriedad y con un realismo superiores a los de las demás épocas de la vida. La ancianidad facilita el cumplimiento de aquella primera regla del ideal apolíneo —conócete a ti mismo—, expresión que en su sentido inicial quería decir: conoce tus limitaciones, tu condición mortal respecto a los inmortales, para que no te rebeles contra ellos.



La vejez no es una época vacía o inútil

No es la vejez una época vacía o inútil. Los ancianos constituyen en realidad una parte importante del tesoro humano y sobrenatural de la humanidad entera.

No es verdad que los ancianos sean inútiles o constituyan una carga difícil de soportar, aunque a veces su misma debilidad material les convierta en ocasión de que los hombres y la sociedad entera practiquen con ellos la virtud de la caridad en cumplimiento de unas dulces obligaciones que, casi siempre, dimanar

de estricta justicia. ¡Ellos, en cambio, aportan tantas cosas con su presencia! Nos dieron mucho, cuando se encontraban en plena fuerza; nos lo dan ahora, en el ocaso de su vida, con su presencia venerable, con su sufrimiento silencioso, con su palabra acogedora. Privar a la humanidad de los ancianos sería tan bárbaro como privarle de los niños. Ellos son útiles en tantas cosas humanas; son útiles, sobre todo, en el aspecto sobrenatural.

## 2.3 La vejez y sus mitos

La vejez, lo mismo que la muerte, constituye un tabú. Hay quien habla, con una visión optimista, de los años de la jubilación, de nuestros abuelos, de nuestros mayores, y piensa que la Seguridad Social solucionará sus problemas económicos, les proveerá de residencias agradables, así como de los cuidados médicos necesarios. Otra corriente de opinión, en cambio, no es tan optimista. Los viejos están acabados, anticuados, confusos, chochos. El viejo sano puede encontrar energía física y psíquica suficiente para adaptarse a los cambios y pérdidas, y hacerlo de una manera creativa. Se le discrimina para el trabajo e incluso se le despide por el medio sutil y refinado de la jubilación.

Según N. Butler, la gente de edad está afectada por multitud de mitos y prejuicios, entre los que se destacan:

- El mito del envejecimiento cronológico.
- El mito de la improductividad: muchos creen que el anciano no es un ser improductivo
- El mito del desasimiento, descompromiso o desvinculación.
- El mito de la inflexibilidad, de la incapacidad para cambiar y adaptarse a situaciones nuevas.
- El mito de la senilidad, es decir, de la pér-



Uno de los mitos de la vejez es que son personas que ya no son productivas

dida de memoria, de la disminución de la atención y de la aparición de episodios confusionales, productos todos ellos de la lesión cerebral.

-El mito de la serenidad que, en contraste con los anteriores, sitúa al anciano en una especie de paraíso terrenal.

¿Se puede controlar el envejecimiento humano?. Las personas no mueren "de viejas", sino de trastornos o enfermedades específicas. El organismo se hace más vulnerable frente a las enfermedades o accidentes.

El envejecimiento prematuro se caracteri-



El envejecimiento prematuro se caracteriza por la aparición de arrugas en la cara.

za por la aparición precoz de rasgos físicos seniles y enanismo, con dilatación de las venas de la caja craneana y caída del pelo hasta la calvicie completa. Pero el desarrollo mental puede ser normal. Las hormonas se utilizan clínicamente para retrasar el envejecimiento, sobre todo en mujeres después de la menopausia, por sus efectos cosméticos y de conservación del estado de los huesos.

Anne Bradstreet dice que "La juventud es la edad de conseguir, la madurez, la de mejorar, y la vejez, la de dar; una juventud negligente suele ir seguida de una madurez ignorante, y ambas, a su vez, de una vejez vacía".

Zhores Medvedev, formuló la hipótesis de que la información transmitida en los procesos de transcripción y traducción del mensaje genético, desde el ADN al ARN y a las enzimas y otras moléculas proteicas, podría estar sujeta, con el tiempo, a un número progresivamente mayor de errores.

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

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

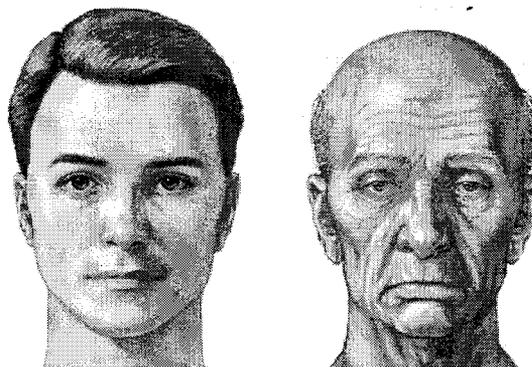
## 2.4 Cómo envejecen los órganos

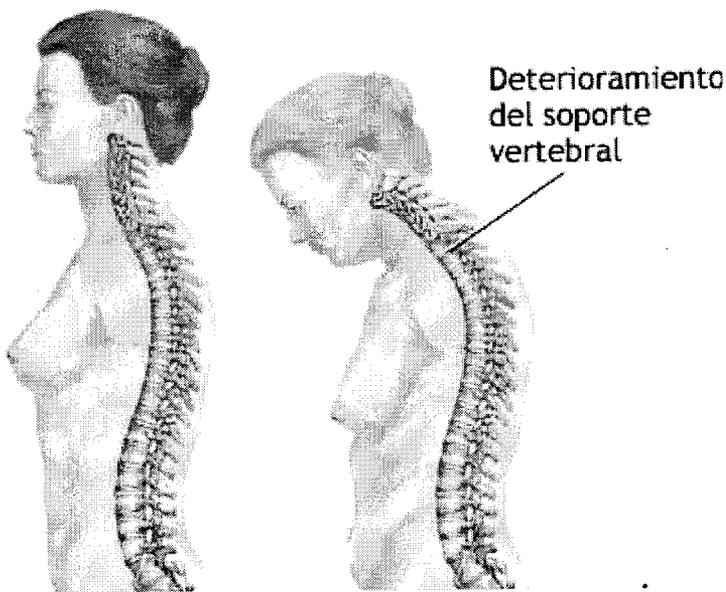
La piel es el primer órgano en el que se anuncia el envejecimiento. La clave está en la atrofia de la epidermis, con su pérdida de tonicidad y elasticidad. El cabello encanece, las uñas crecen más lentamente. Hay cambios en la silueta en general: el individuo se encoge y se encorva, sus articulaciones son menos flexibles, sus músculos se atrofian, disminuyen de tono y pierden fuerza. Por eso la postura típica es de flexión. La marcha se produce a pequeños pasos, arrastrando los pies y sin apenas balancear los brazos. La masa ósea disminuye (osteoporosis) y son frecuentes las fracturas. En el plano funcional, el ojo y el oído son los órganos que antes envejecen. El envejecimiento de los párpados se manifiesta por la aparición en el ángulo externo del ojo de la "pata de gallo" y se produce la pérdida de brillo de la mirada. En la córnea aparece un anillo grisáceo que se denomina arco senil. El oído presenta una "presbiacusia", es decir, una disminución de su agudeza, que será funcionalmente molesta entre los ochenta y los noventa años. Los traumatismos sonoros de nuestra vida moderna, pueden precipitar la sordera de la senescencia.

El envejecimiento del aparato respiratorio

se expresa principalmente por una disminución de la capacidad vital, que es aquella que corresponde al máximo de gas obtenido después de una inspiración forzada. Varía entre 4.5 y 5 litros en el hombre adulto, y 3.2 a 3.5 litros en la mujer. El descenso comienza hacia los cincuenta años y puede bajar hasta el 50% de su capacidad normal en las personas de 85 años. Por otra parte, el envejecimiento del aparato cardiovascular consiste en una ligera disminución del ritmo cardíaco, con la aparición ocasional de extrasístoles (pulsación cardíaca añadida), aumento de la presión arterial y disminución del suministro cardíaco como consecuencia de la disminución del volumen de contrac-

La piel es el primer órgano en el que se anuncia el envejecimiento.





Con la edad disminuye la estatura, porque la persona se empieza a encorvar.

ción del corazón. Todo ello origina un déficit en la irrigación cerebral.

La arteriosclerosis, o endurecimiento de las arterias, es la enfermedad que con mayor frecuencia aparece en el senescente. Las dificultades para la digestión, la mayor propensión para las úlceras de estómago y duodeno y la pérdida progresiva - si no se detiene con medios ade-

cuados - de los dientes por caries y piorrea, son consecuencia del envejecimiento del aparato digestivo.

El hígado, aunque disminuye de volumen y de peso, se mantiene mucho tiempo sin sufrir involución. La disminución del volumen de los riñones y de su velocidad de filtración es característica del envejecimiento. En el hombre es frecuente la alteración de la próstata, que le origina dificultad en la micción y una progresiva retención de la orina. Finalmente todas las glándulas se encuentran afectadas por el proceso general de involución. Aparecen trastornos vasomotores (del nervio) e inestabilidad neurovegetativa (parte del sistema nervioso que regula las actividades automáticas de los aparatos urogenital, digestivo y cardiocirculatoria) como consecuencia de las modificaciones en la hipófisis.

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

de supresión de los ciclos menstruales al llegar a la menopausia (hacia los 49 años, aproximadamente). El cese de la actividad hormonal ovárica se produce entre los 60 y los 65 años. La alteración de los conductos seminíferos es el dato más relevante en el envejecimiento del aparato genital masculino, pero se siguen produciendo espermatozoides incluso después de los 70 años. Antes de los 50 años, el hombre habrá atravesado una etapa, que algunos autores denominan andropausia, en la que aparecen algunos fallos en la actividad sexual por disminución de las hormonas. Sin embargo, la actividad sexual, tanto en el hombre como en la mujer, pueden permanecer hasta edades muy avanzadas, ya que no sólo va ligada a la genitalidad, sino también a la vida sentimental y a la imaginación.

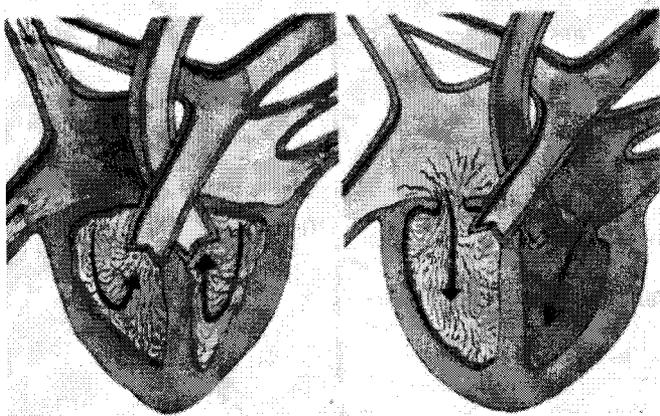
a) Envejecimiento cerebral. El cerebro humano no se encoge, no se marchita, no parece ni se deteriora con la edad. Normalmente sigue funcionando bien durante nueve décadas. Hay dos tipos de estado en que el cerebro, de hecho, con el tiempo se deteriora. Uno es la interrupción de su riego sanguíneo. El envejecimiento del organismo no se produce de una



La actividad sexual, tanto en el hombre como en la mujer, pueden permanecer hasta edades muy avanzadas.

manera homogénea. Los tejidos formados por células intermitóticas, no envejecen, se renuevan constantemente.

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



Unas de las enfermedades mas frecuentes en la tercera edad son del corazón.

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

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

Cuando disminuye el oxígeno y se produce una anoxia (carencia de oxígeno), las princi-

pales funciones cerebrales sufren un descenso, especialmente la conciencia.

La edad es un importante factor determinante del nivel de las sustancias químicas denominadas neurotransmisores. Estas sustancias, fundamentales para la regulación de la función cerebral, son principalmente la noradrenalina, la dopamina y la serotonina.

b) Enfermedades más frecuentes. En primer lugar se encuentran las enfermedades cardiovasculares y, sobre todo, los accidentes cerebro vasculares. Representan alrededor del 50% de las causas de mortalidad del anciano, afectando más a las mujeres que a los hombres. La arteriosclerosis es la enfermedad más frecuente en la vejez y puede manifestarse en cualquier localización, tanto en el corazón, en forma de coronariopatía que da lugar a un infarto, como en el cerebro, ocasionando un síndrome de insuficiencia cerebro vascular. También puede ser de localización abdominal, afectar al riñón o a las extremidades. La manera más inteligente de luchar contra ella es prevenir los llamados factores de riesgo. Colesterol, aumento de la tensión arterial, obesidad, estrés, la vida sedentaria, el tabaco, el alcohol, la diabetes y el

---

ácido úrico. En segundo lugar en importancia se encuentran los procesos neoplásicos (tumores). En tercer lugar se encuentran los traumatismos, que producen fracturas. Parece que es la osteoporosis (disminución de la masa ósea) la principal causa de que las caídas de los viejos les produzcan tantas fracturas. El siguiente lugar en importancia lo ocupan los trastornos mentales, y por último la malnutrición.

c) Demencia. Es lo que todos tememos en la vejez, pero no es una consecuencia el envejecimiento. La demencia está causada por una enfermedad específica. Afecta a un diez por ciento de los individuos. Hay dos tipos principales: uno se debe, no al endurecimiento de las arterias, sino a múltiples pequeñas apoplejías. La otra forma, la más común, que explica la mayoría de los individuos tristes que vemos almacenados en establecimientos para ancianos, es una degeneración de las células nerviosas llamada Mal de Alzheimer. Las causas de esta enfermedad son desconocidas. Tal vez implique un componente genético, aunque el hecho de que un pariente suyo lo sufra no significa que le vaya a afectar a usted. El Alzheimer es más común con el incremento de la edad,

pero puede darse en edades tan bajas como los cuarenta.

### **Senescencia**

Senescencia es el término empleado por biólogos y gerontólogos, entre otros, para descubrir el envejecimiento biológico.

La senescencia describe los procesos que conducen una disminución en la viabilidad del organismo humano y a un incremento en su vulnerabilidad. No existe especie animal conocida cuyos miembros individuales no envejecan. Sin embargo, en la mayor parte de las especies la tasa de senescencia varía de un individuo a otro; esas diferencias individuales se incrementan con la edad cronológica.

## 2.5 ENVEJECIMIENTO BIOLÓGICO

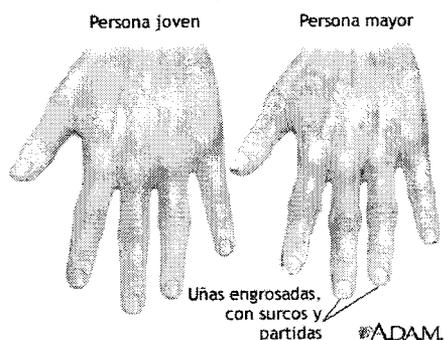
### Teorías del envejecimiento biológico-

**co:** La senescencia no es un proceso único, sino muchos procesos, por lo que el deterioro ocurre en diferentes partes del cuerpo, a tasas diferentes.

Las causas exactas por las que ocurre el envejecimiento físico han sido tema de mucha investigación y controversia. ¿Tiene que envejecer la gente? Bajo condiciones ideales ¿podría continuar permanentemente joven?

¿Existe un reloj biológico que controla la longevidad de la gente por lo que resulta imposible vivir mucho más del tiempo destinado?

Con la edad, las células dejan de reproducirse y la piel envejece.



Todavía no existen respuestas, pero diversas teorías han intentado explicar las causas del envejecimiento físico.

### Teorías de la herencia

La explicación más obvia es que la duración teórica de la vida está establecida por la herencia. El ciclo vital de una especie es determinado por características genéticas que han evolucionado a lo largo de generaciones, de modo que cada especie tiene su propia expectativa de vida. Los elefantes pueden vivir 60 años, los hipopótamos 50 y los primates alcanzan o exceden los 30. La herencia también juega un papel importante en la longevidad humana, por lo que es de esperar que los niños cuyos padres y abuelos tuvieron una vida larga también tengan una vida prolongada. Aparentemente ello obedece a que heredan ciertos rasgos (por ejemplo, una mayor resistencia a las enfermedades que contribuyen a que vivan una vida más larga).

### Teoría del envejecimiento celular

Algunas células en el cuerpo, como las que se encuentran en el cerebro y el sistema nervioso, nunca se reproducen; otras lo hacen,

pero sólo un número finito de veces. Hayflick estudió el envejecimiento de células vivas mantenidas en cultivos. Encontró, por ejemplo, que los tejidos de los pulmones se multiplican rápidamente, al principio se duplican cada 24 horas. Pero que a medida que el proceso progresa aumenta el tiempo entre las duplicaciones; después de aproximadamente 50 duplicaciones, las células no logran duplicarse y empiezan a morir. Otras células del cuerpo se duplican un menor número de veces. Este hecho sugiere que el envejecimiento está programado por la capacidad limitada de las células para reemplazarse.

### **Teoría del desgaste**

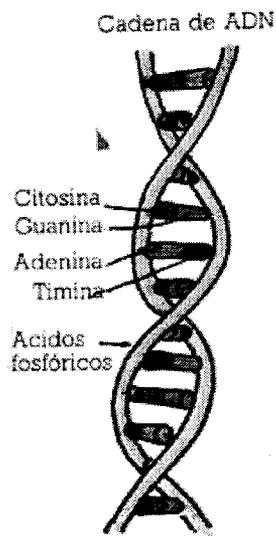
La teoría del desgaste hace hincapié en que el organismo simplemente se agota, como una máquina que ha trabajado por muchos años. La tasa del metabolismo parece ser un factor. Los animales con una desnutrición modesta (incluyendo a los humanos) o los animales de sangre fría que viven a temperaturas inferiores a lo normal, tienden a vivir más tiempo porque su metabolismo se hace más lento.



La herencia también juega un papel importante en la longevidad humana.

### **Teoría de los desechos o escoria metabólica**

La teoría de los desechos o escoria metabólica sugiere que el envejecimiento es ocasionado por la acumulación de sustancias nocivas en el interior de diversas células del cuerpo. La acumulación de esas sustancias interfiere con el funcionamiento normal de los tejidos. Una de esas sustancias es el colágeno, una proteína fibrosa asociada con el tejido conectivo, que se acumula lentamente en la mayor parte de los órganos, tendones, piel y



vasos sanguíneos y que, si se elimina, lo hace gradualmente. Como el colágeno se endurece con el tiempo, los tejidos que lo contienen pierden elasticidad, lo que a su vez ocasiona el deterioro de las funciones de los órganos.

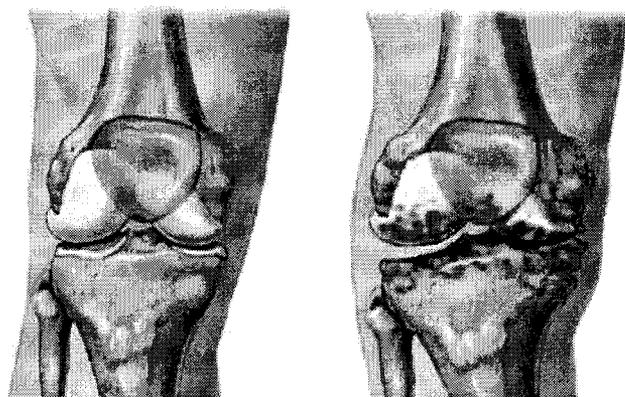
### Teoría de la autoinmunidad

De acuerdo con esta teoría, el envejecimiento obedece a un proceso por el cual el sistema inmunológico del cuerpo rechaza a sus propios tejidos por medio de la producción de

anticuerpos autoinmunes. Cuando penetran sustancias extrañas al cuerpo el sistema inmunológico produce anticuerpos para neutralizar sus efectos. La respuesta a la invasión se conoce como reacción inmune. Cuando los anticuerpos responden a mutaciones que ocurren en el interior del cuerpo, su respuesta es una reacción auto inmune; en todo caso, el resultado neto es la autodestrucción. Se espera que esta prometedora teoría conduzca al descubrimiento de métodos que permitan retardar esta acción y modificar el proceso de envejecimiento.

### Teoría del desequilibrio hemostático.

La teoría del desequilibrio hemostático hace hincapié en la incapacidad gradual del cuerpo para mantener su equilibrio fisiológico vital. Por ejemplo, el cuerpo pierde gradualmente la capacidad para mantener la temperatura apropiada durante la exposición al calor o al frío; de manera similar, pierde su capacidad para mantener el nivel apropiado de azúcar en la sangre. La gente vieja tiene dificultades para adaptarse al estrés emocional, a ello se debe que muchas personas ancianas mueran poco después que sus cónyuges. El planteamiento de



Con la edad, también nuestros huesos se desgastan.

una disminución de la eficiencia de la respuesta fisiológica al estrés posiblemente constituye la teoría del envejecimiento más general y proporciona el vínculo más general y el más cercano entre los aspectos fisiológicos, sociales y psicológicos del envejecimiento.

### **Teoría de la mutación**

La teoría de la mutación describe lo que sucede cuando cada vez más células corporales desarrollan mutaciones. Las tasas de mutaciones genéticas se incrementan con la edad, lo que puede obedecer, entre otras cosas, a las radiaciones que dañan el material genético y acortan la vida de los órganos en proporción

directa con la cantidad de daño genético producido. El funcionamiento celular es controlado por el material genético contenido en el ADN que se encuentra en cada célula.

Cuando en el ADN ocurren mutaciones, se replican en las divisiones celulares subsecuentes, lo que hace que un porcentaje apreciado de las células de un órgano presente estas mutaciones. Como la mayor parte de las mutaciones son dañinas, las células mutadas funcionan con menor eficiencia y los órganos compuestos por dichas células se vuelven ineficientes y senescentes.

### **Teoría del error**

Teoría de la mutación que incluye los efectos acumulativos de una variedad de posibles errores: en la producción de ARN (ácido ribonucleico) que afectan la síntesis de enzimas, los cuales dañan la síntesis de proteínas, y así sucesivamente. La investigación indica que las células de animales envejecidos muestran una pérdida de ADN, lo que daña la producción del ARN y ADN.

A su vez, esto daña el funcionamiento de las células y, a la larga lleva a la muerte celular.

### **¿Qué teoría?**

En la actualidad ninguna de las teorías propuestas explica los sucesos complejos que ocurren durante el envejecimiento. El envejecimiento involucra una serie de procesos que producen cambios dependientes del tiempo en un organismo. Además de los factores hereditarios y los cambios intrínsecos, el organismo también es afectado desde el exterior por los estresores ambientales, bacterias virus y otras influencias, lo que en ocasiones reduce la capacidad de diversos órganos para continuar funcionando.

## 2.6 La vejez en las distintas culturas y épocas

Los viejos han sido tratados en las diferentes culturas y épocas de muy diferente manera, incluso de forma totalmente antagónica; en algunos casos se les abandona para que mueran de hambre y frío, o incluso se llega al extremo del asesinato a manos del hijo o hermano más joven por considerarlos inútiles y una carga para el grupo al que pertenecen.

También han existido comunidades donde los tratan con respeto y obediencia, con veneración casi absoluta, con sumisión total al hombre de más edad de la familia, quien tiene derecho de vida y muerte sobre sus descendientes, llegando a convertirse en dictador, consecuencias verdaderamente intolerables. Entre un extremo y otro hay múltiples variantes: según Frazer, toda la sociedad tiende a sobrevivir, para lograrlo requiere de vigor y fecundidad; es decir, de juventud, y teme el desgaste y la inutilidad de la vejez. Por eso se limita a los ancianos, pues usan recursos necesarios para niños y jóvenes, considerados el sostén del grupo por su fuerza de trabajo. Los menores son el futuro, los de edad avanzada sobran y estorban; incluso en algunos casos se les venera como una encarnación de la divinidad pero, cuando empiezan a dar muestras de debilidad y declina-



Durante el renacimiento Leonardo Da Vinci dibujo ancianos de todas clases sociales

ción, se les mata porque si se debilitan ya no podrán proteger a la comunidad.

Esto hacían aún a principios del siglo XX los shilluks, tribu del Nilo. También en el Congo al pontífice se le ejecutaba cuando empezaba a debilitarse, consideraban que si se le dejaba morir el dios se extinguiría con él y el mundo quedaría aniquilado. En las Islas Fiji y otros lugares, los viejos se daban voluntariamente la muerte cuando aún estaban vigorosos, en la



Entre los pueblos de la selva se acostumbra dejar morir a los viejos que no podían caminar o desplazarse.

creencia de que sobrevivirían en la eternidad con la edad que tenían al morir. También hay grupos africanos que acostumbran enterrar vivos a ciertos ancianos que habían ocupado cargos importantes, como los hacedores de lluvia y los maestros de la lanza de pescar. Pensaban que si fallecían naturalmente la comunidad se extinguiría con ellos.

En ciertas sociedades el anciano era apreciado por la experiencia y conocimientos que

podía transmitir, puesto que acumulaba en su memoria tradiciones y sabiduría y entonces se le respetaba y necesitaba o se le consideraba con poderes mágicos.

Estos individuos eran de 50 años de edad, pues en las sociedades primitivas la vida se prolongaba excepcionalmente más allá de los 60 años; una persona que llegaba a los 40 años era considerada muy vieja. El viejo y su memoria no eran de utilidad. Sólo los Shamanes eran respetados. Entre los Yakutas siberianos el padre posee una autoridad absoluta y, cuando se debilita, los hijos le arrebatan sus bienes y lo reducen a la esclavitud o a la mendicidad. Los ainos, antes de recibir la influencia japonesa, comían pescado crudo, su religión era un animismo elemental y grosero. No había cultura ni tradiciones que transmitir; consecuentemente, los viejos no eran necesarios.

El antropólogo Landor, refiere en 1983 que en una cabaña vio una masa de pelos blancos y dos garras con las uñas ganchudas, había espinas de pescado esparcidas. Escuchó una respiración, era un esqueleto viviente femenino: una mujer anciana, ciega y sorda, a la que el hijo ocasionalmente le arrojaba un pescado crudo.

---

Entre los tongas eran respetados, siempre y cuando fueran gordos y ricos. Como la fuerza del trabajo estaba en las mujeres, se casaban hasta con seis para lograr riqueza; pero si éstas fallecían y el varón se quedaba en la pobreza, era abandonado y moría de hambre.

En algunas tribus (los chuchkees de Liberia), se les hacía una fiesta, se comía y bebía, se tocaba el tambor en su honor y luego se les mataba. Entre los bosquimanos, los copies, los creeks y crows, se les construía una choza alejada de la aldea y se les dejaba ahí con un poco de agua y alimento. En contraposición con esto, existen sociedades que respetaban y se ocupaban amorosamente de los ancianos, no sólo por que eran depositarios de los conocimientos y tradiciones. Como ejemplo podemos mencionar a los aleutianos y los antiguos mexicanos. En donde sucedía esto los padres trataron bien a sus hijos desde pequeños; por lo tanto la enorme importancia del afecto mostrado por los padres en la infancia conlleva a una reciprocidad por parte de los hijos y nietos.

Entre los judíos se veneraba la vejez; los ancianos ocupaban los puestos más importantes. En Grecia era asociada con la sabiduría, pero Homero hablaba del umbral maldito de la ve-



Vivir sus últimos años rodeados de hijos y nietos es un derecho de los ancianos.

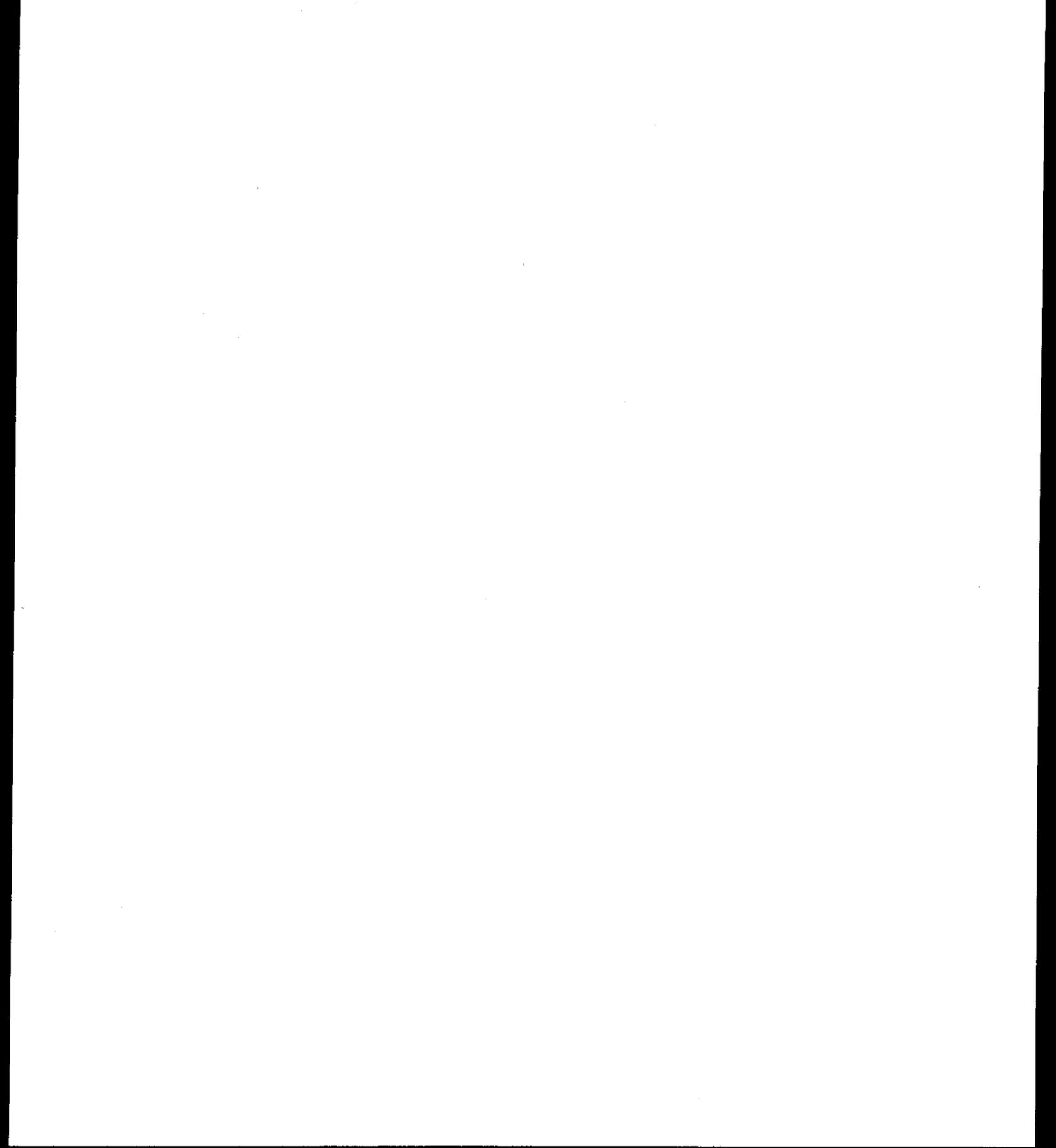
jez, y en un canto de Afrodita se dice que "los dioses también odian la vejez". En Esparta se honraba y en Atenas se daba el poder a la gente de edad, pero en sus comedias se mofaban de los ancianos.

Durante la Edad Media el mundo fue de jóvenes, sólo Carlomagno y Gisdasvinto reinaron después de los 60 años. Incluso los Papas eran jóvenes.

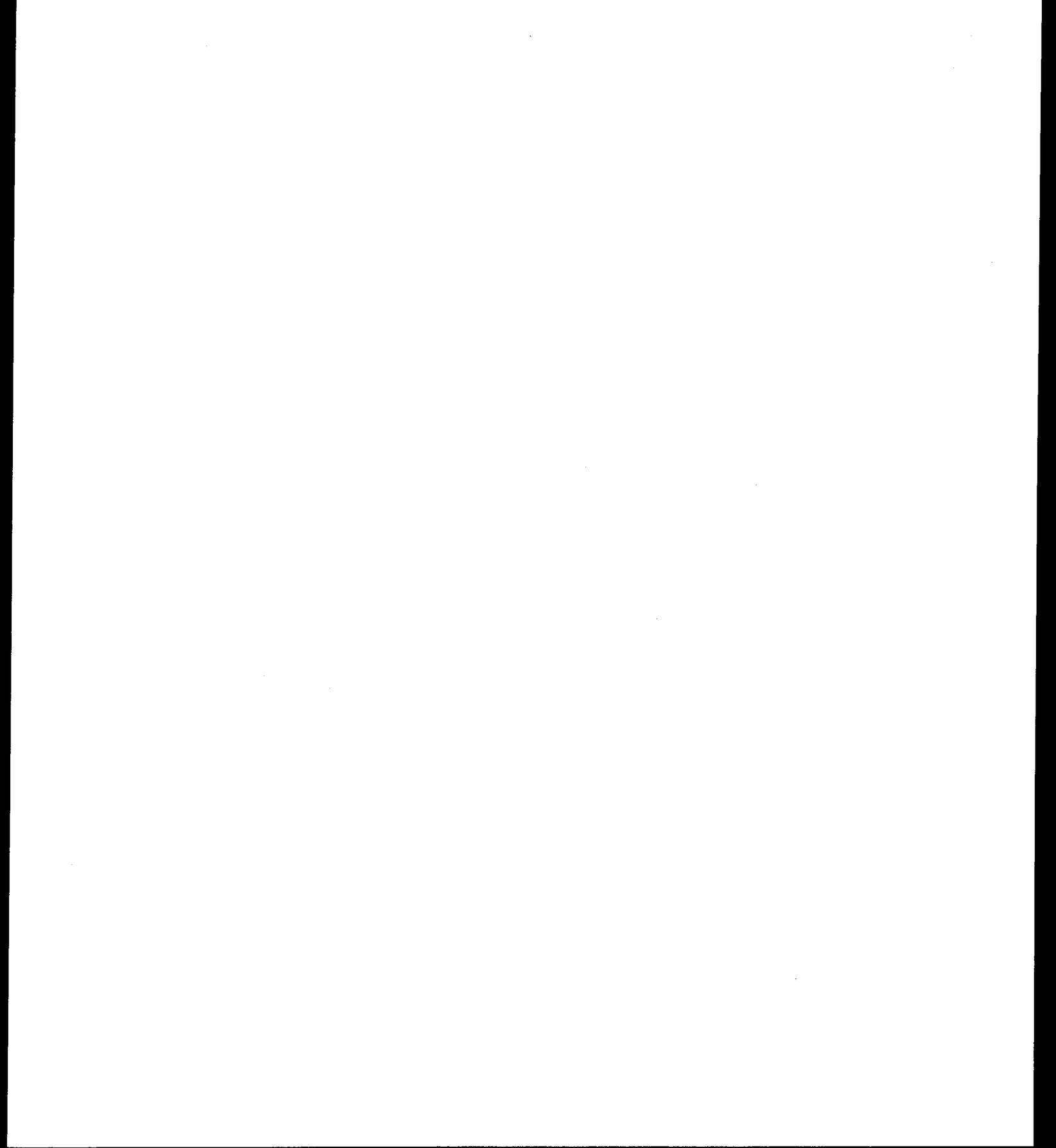
En el Renacimiento la mujer era objeto de asco y burla, que se iniciaba desde los 30 años, y el hombre viejo era ridiculizado en el teatro cómico.

En el siglo XIX muchos viejos campesinos eran asesinados por los hijos para despojarlos de sus pertenencias. Desapareció la familia patriarcal y los abuelos se relacionaron más con los nietos.

Actualmente en muchos países se rinde homenaje a determinada edad, a los 70 u 80 años, a viejos distinguidos, pero la mayoría no disfrutan estos honores y vivienda en el oprobio, la miseria y la soledad.



# Capítulo 3



## CAPÍTULO 3

# La situación Actual en Uruapan

Actualmente, según el INEGI, Uruapan está habitado por 265.699 personas de las cuales 128,112 son hombres y 137,587 mujeres.

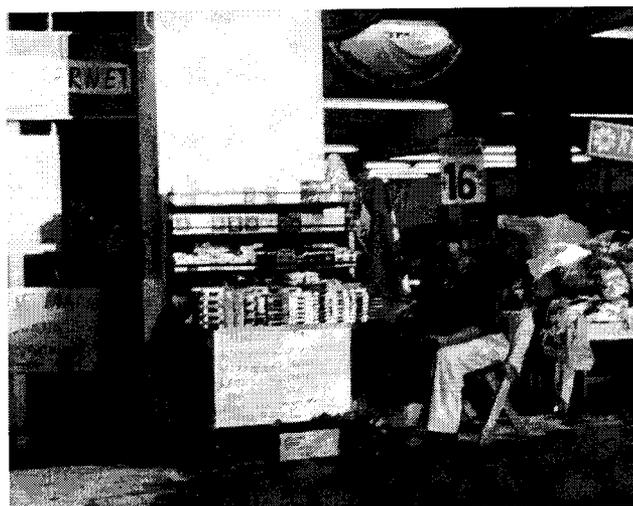
El número de personas entre 30 y 40 años que son los que están en buen tiempo para prepararse para su vejez son 39,362; de éstas son 18,161 son hombres y 21,201 mujeres. De éstos 4,219 son solteros, quienes con mayor razón pueden planear mejor su futuro. Hay 26,272 casados; el resto no está especificado.

Las personas entre 60 y 99 años son 18.590, de los cuales 8,515 son hombres y 10,075 mujeres. De éstos 4,219 están solteros y 26,272 casados; el resto no especificado.

De estas personas, sólo 1,653 están jubilados y pensionados (recibiendo una cantidad mínima). Del resto, seguramente una buena cantidad de personas tienen que trabajar para subsistir.

Resultados de 300 encuestas realizadas el 10 de octubre del 2004 a personas entre 30 y 49 años de Uruapan Michoacán:

-Un 97% de de personas entre 30 y 40 años cree que la vejez es una etapa más de la vida y sólo un 3% lo considera como el fin del mundo.



Muchos de los puestos del centro son atendidos por personas de la tercera edad

-El 94% si se ha puesto a pensar que algún día va a envejecer y el 6% no piensa que envejecerá algún día.

-34% de estas personas se prepara de alguna forma para su vejez. De éstas 15% ahorra (10% ahorra lo que puede y el resto ahorra el 5% de sus ingresos).

-Del 15% que hace ejercicio, el 10% camina un poco, un 3% practica otros deportes (como fútbol, básquetbol y Tae Kwon Do), y el 2% asiste a un gimnasio.



Por las tardes los ancianos descansan en las bancas del centro para observar a las personas que van pasando

-Del 4% que se prepara psicológicamente 3% lee y el 1% toma cursos.

-Un 59% de los encuestados piensa que tenemos mucho que aprender de las personas mayores, 40% piensa que pueden proporcionarnos ayuda por su experiencia y el 1% piensa que son un estorbo.

-86% de las personas creen que deben involucrarse con las personas de la tercera edad para visualizarse en ellas en un futuro, y el res-

to opinó negativamente.

Todas las personas encuestadas dicen que respetan a las personas de la tercera edad.

-Un 24% de las personas cree que el no ahorrar en la juventud para su futuro es la causa de que algunas personas de la tercera edad pidan limosna, el 48% cree que es porque son abandonado por sus hijos y el resto cree que se debe a otras causas.



-A un 92% de las personas encuestadas les gustaría saber cómo prepararse para vivir una mejor vejez; el resto opina lo contrario.

-90% se visualiza en su vejez disfrutando de esa etapa y viviendo psicológica y económicamente estables, el 7% se visualiza trabajando en donde pueda a cambio de un mal sueldo y el 3% se visualiza enfermo y sin un lugar donde vivir.

Entrevistas a 50 personas de 60 años y más:

A algunas personas, cuando se dieron cuenta de que estaban envejeciendo, les dio tristeza al ver que ya no podían hacer todo lo que antes hacían y ya no se sentían atractivos.

Otros dicen que en ese momento no se piensa, sólo se dan cuenta de que desperdiciaron mucho tiempo y que no tenían nada económicamente. Otros simplemente pensaron que ya estaban viejos. Otros sólo dijeron que es parte de la vida y es lo que debe de ser y que no se puede luchar contra la vejez.

Una persona dijo que lo que pensó fue que somos como una planta que va creciendo, con la diferencia que nosotros pensamos y que realmente nadie piensa en que va a envejecer. Y sólo se vive una vez y hay que saber vivir.

Cada cabeza es un mundo y no pensamos en el mañana.

Solo cuatro de las cincuenta personas entrevistadas dependen económicamente de sus hijos, 20 de ellos están pensionados y con el trabajo que les den y 26 no dependen de nadie. A algunos tienen algunos ahorros, otros trabajan vendiendo dulces, frituras y algunos más boleando zapatos.

Cuando eran jóvenes, algunos pensaban que era una lástima llegar a su edad porque los



Algunos ancianos piensan que la juventud de hoy es la perdición.

veían enfermos y a algunos pidiendo limosna (como en la actualidad se ve). Otros pensaron que jamás llegarían a esa edad; otros que se iban a sentir mal; una persona, que había que trabajar más para tener más ingresos y tener una vida mejor. Otros llegaron a pensar que eran un estorbo. Otros pensaban que merecen respeto para después ser respetado.

Ahora piensan que es una etapa bonita de la vida y que hay que disfrutarla; otros se sienten

mal por que no tienen lo que quisieran tener; otros, que es importante vivir esta etapa ya que pueden disfrutar más de la vida recordando sus buenos tiempos. Otros dicen que merecen vivir una vida feliz con salud y otros que estaban en un error porque pensaban que los viejos eran un estorbo.

Una minoría de estas personas se preparó económicamente para llegar a su vejez y los demás no se prepararon. Decían que ganaban bien, pero lo gastaban en cualquier cosa y no ahorran, porque sabían que después iban a ganar lo mismo o más.

Todos coincidieron en que es importante que los jóvenes estén conscientes de que van a envejecer, porque deben saber que así como los ven se verán.

Ninguno sabía como prepararse para su vejez, y no lo creyeron necesario.

A todos les hubiera gustado que los hubieran orientado para prepararse económica, física y psicológicamente, ya que con esa ayuda hubieran podido hacer algo para vivir mejor.

Lo que piensan de los jóvenes y adultos de ahora es que son muy irresponsables ya que en su mayoría reciben de sus padres mu-

chas cosas y no lo aprecian. Al contrario piensan que es una obligación de sus padres el darles.

Algún día se van a llegar a ver como ellos, otros piensan que los jóvenes de ahora han perdido el respeto y se dejan influenciar fácilmente por otras personas que los pueden llevar al camino de la perdición.

De las personas entrevistadas, 35 no practicaron ningún deporte cuando eran jóvenes. 15 practicaron deportes como natación, fútbol, boxeo, béisbol; otros caminaban.

Actualmente la mayoría camina y unos cuantos van a un gimnasio.

Son pocas las personas que llevan una dieta de acuerdo con sus necesidades. Otros tratan de llevar una alimentación sana; algunos más llevan una alimentación de acuerdo con su economía.

Sólo una persona acude con un médico geriatra; los demás asisten con un médico general. De estos algunos lo hacen cada seis meses, y otros solo cuando se sienten mal.

La mayoría de las personas creen que pudieron hacer algo para vivir mejor y una persona dice que sí pudo hacer algo, pero que no se queja. Otro dice que el vive bien, ya que se pre-

paró desde hace treinta años y tiene para pagar su propio funeral.

### **3.1 ACTITUDES DE LA SOCIEDAD**

El envejecimiento es parcialmente subjetivo, depende de qué tan vieja se perciba una persona. Sin embargo, la conciencia que la persona tiene acerca de los cambios físicos que está experimentando se ve acentuada por las actitudes de la sociedad. En Estados Unidos, ser atractivo es equiparado con la juventud y la belleza equivale a ser joven y esbelto. Las modelos de cosméticos y ropa son delgadas y fuertes, así que no resulta extraño que cuando los adultos de mediana edad las ven en los anuncios lleguen a la triste conclusión de que sus cuerpos se están desmoronando. Esto tiene como consecuencia que algunas personas utilicen recursos extremos, incluyendo la cirugía plástica, para parecer más jóvenes. Quienes tienen un mal concepto de su imagen corporal adquieren

una conciencia excesiva y, como les resulta difícil aceptar su aspecto, muestran una considerable inhibición y ansiedad social.

En el caso de los hombres se considera conveniente que la persona sea delgada y joven; en el caso de las mujeres esto es prácticamente obligatorio. La mayoría de las mujeres modernas consideran que el atractivo físico es su posesión más valiosa. Como consecuencia, las mujeres generalmente están menos satisfechas con su apariencia física que los hombres.

Hay que admitir que el envejecimiento supone un cierto deterioro físico, por lo que hay que luchar, cada uno dentro de sus posibilidades por el logro de un adecuado desarrollo de la asistencia geriátrica integral. Pero si el envejecimiento biológico es algo tangible, la vejez es, tal y como se nos describe en la actualidad, una especie de ente imaginario, sin más base real que todo un conjunto de mitos y prejuicios impuestos por presiones económicas y sociales que es preciso desterrar. Dado el peligro, siempre acechante en la vejez, de caer en estado de soledad y aislamiento, será preciso también hacer un balance de nuestra situación familiar, de nuestras amistades y relaciones hu-



Se considera conveniente que, la persona sea delgada y joven, en el caso de las mujeres esto es prácticamente obligatorio.

manas para, en caso de estar en "en déficit", incrementarlas convenientemente. El otro gran problema que nos espera es el de la pérdida del trabajo; habrá que formularse antes de llegar a ese momento nuevos proyectos, nuevos centros de intereses, otras vinculaciones sociales.

Si vivimos la existencia como algo impuesto, ello supondrá un freno a nuestra realización personal. Muchos tratan de escapar de esta situación llevando una "infravida" paralela y secreta, mantenida frecuentemente con gran esfuerzo. Hay quienes adoptan una vida de "ca-

llada desesperación" y quienes simplemente desaparecen. La mejor respuesta que todas las personas podemos dar al reto de la muerte es la aceptación plena y creativa de la vida. Los mitos y prejuicios no permiten entradas ni salidas. Esto debe construirse desde la gerontología. Debemos tomar conciencia del problema gerontológico y seguir pensando en la problemática de la tercera edad para mejorarla cada vez más. Hay que atender la salud y no la enfermedad.

Los viejos tienen que ser respetados no por lo que fueron, sino por lo que son. Tenemos que darle participación en los proyectos para que así eleven su autoestima.

### 3.2 Hacia una sociedad envejecida.

Para apreciar si una población es joven o vieja, acudimos al estudio de las llamadas pirámides de edades y sexos, distribuyéndose las edades por grupos y colocando los grupos más

jóvenes de edades en la base de la pirámide, y así sucesivamente hasta llegar a la cúspide. A uno y otro lado del eje de ordenadas, se colocan los datos de edad relativos a cada uno de los sexos.

De acuerdo con las formas que pueden tomar estas pirámides, podemos hablar de:

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

- Población estacionaria, cuando casi en

Los países europeos son habitados en su mayoría por adultos.



---

todos los grupos de edades existe el mismo número de personas (crecimiento cero; ejemplo, Suecia y Hungría).

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

Son países jóvenes aquéllos que tienen un índice de envejecimiento inferior al 7 por 100, países en transición, entre un 7 y un 11 por 100; países envejecidos, por encima del 11 por 100, reservándose el de muy envejecidos para aqué-

En contraste con los países europeos, México es un país joven.



llos países que superan el 15 por 100. Desde un punto de vista económico, los adultos de menos de 65 años tienen que soportar una sobrecarga cada vez mayor para alimentar las pensiones, retiros y subsidios a la vejez. Se han propuesto diversas medidas para aliviar esta situación:

- Elevar la edad de la jubilación.
- Favorecer el mantenimiento de la actividad a numerosas personas de edad.
- Ampliar la población laboral mediante el aumento de la inmigración, la mayor participación de las mujeres en el trabajo, la readaptación de los enfermos al trabajo, la reconversión de los empleos, la prolongación de la vida activa, etc. En principio, parecería una solución fomentar la natalidad, pero eso conduciría a la superpoblación de la tierra.

### **La imagen social del viejo**

La imagen que la sociedad tiene del viejo es muy negativa, por lo menos en las sociedades occidentales. Pero hay muchos aspectos de la vejez que podemos rescatar de esa mala imagen. Entre las cosas positivas que tiene este periodo está el simple hecho de estar vivo. Eso ya es un valor en sí mismo, pero todavía hay

más. Contrariamente al mito de que los viejos son personas enfermas, la mayoría de ellos son personas sanas. El prejuicio nos dice: **vejez=enfermedad**. Pero si una persona llega a vieja, es porque no ha sufrido grandes enfermedades. En realidad esa asociación entre vejez y enfermedad es falsa, mientras que la enfermedad puede estar asociada a cualquier edad de la vida.

Una gran mentira es que los viejos son sabios. Algunos lo son y otros no. Y esto nos crea otro problema: con los viejos no se puede generalizar, y en esto se parecen a todos los demás. No podemos decir que los viejos sean esto

La asociación entre vejez y enfermedad es falsa



o lo otro. La diversidad de viejos es muy grande; el periodo de tiempo que abarca el envejecimiento es muy largo y cada vez crece más. Por lo tanto, no podemos hacer generalizaciones en ningún sentido.

### 3.3 ATRACTIVO FÍSICO, HABILIDADES Y SALUD

Por lo general, el cuerpo humano suele alcanzar el punto máximo desarrollo físico a mediados de los veinte, condición que mantiene durante cierto tiempo. Para este momento el cuerpo ya ha alcanzado la estatura máxima, los huesos y dientes son fuertes, los músculos son poderosos, la piel es flexible, los sentidos son agudos y la mente es ágil. Irónicamente, al mismo tiempo que se alcanza el máximo rendimiento está teniendo lugar el envejecimiento. A lo largo de los años el cuerpo humano va envejeciendo de manera lenta y casi imperceptible.

Una característica de la mediana edad es la conciencia cada vez mayor de la mortalidad



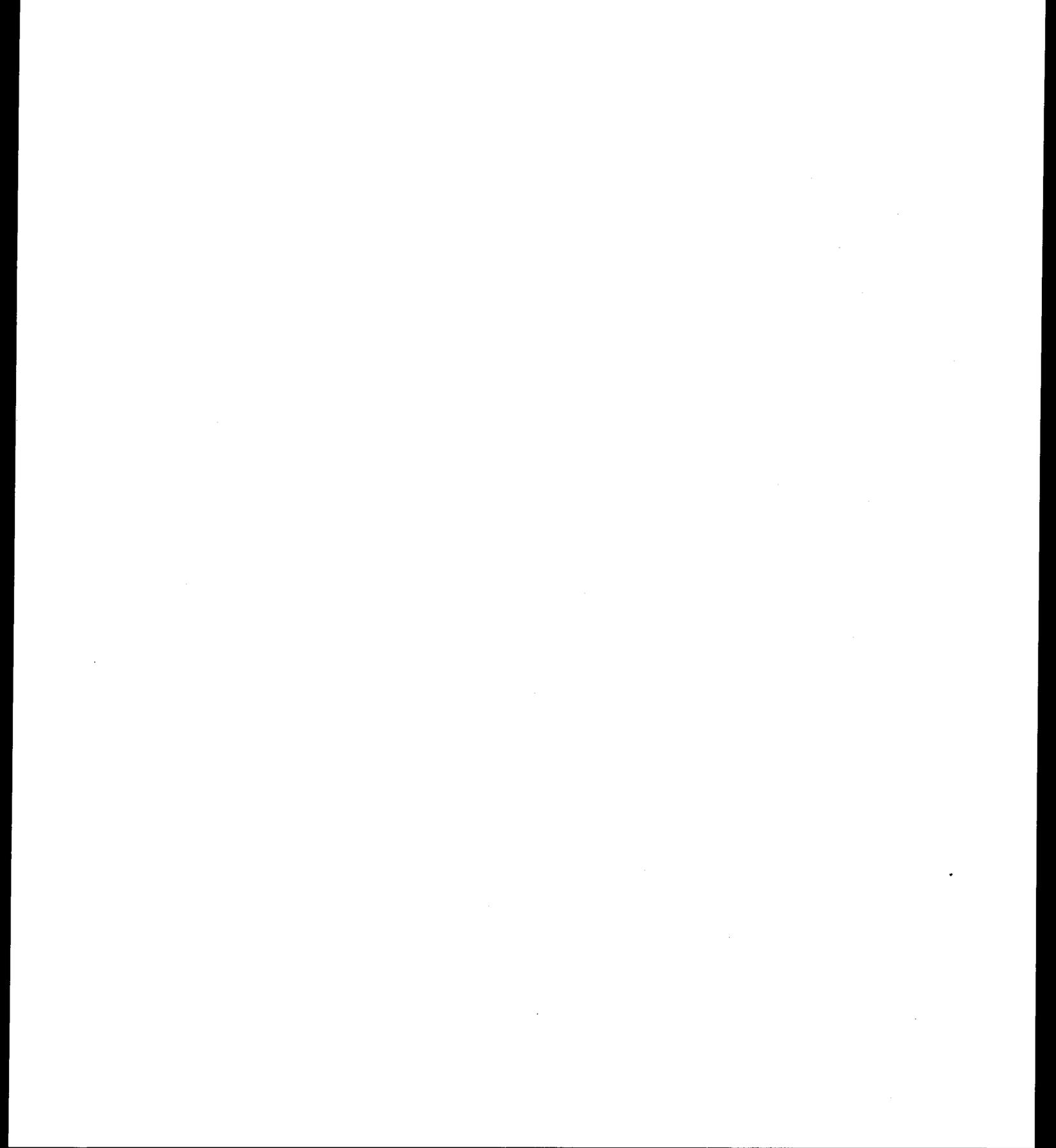
En la actualidad las personas tienden a verse más jóvenes que las generaciones anteriores.

personal que acompaña a las primeras señales del envejecimiento. Mientras que a la mayoría de los jóvenes adultos les preocupa su apariencia por el deseo de verse bien, en el caso de los adultos de mediana edad la preocupación obedece a una razón diferente. Por primera vez empiezan a verse viejos, con una alteración notable en su apariencia sin embargo, la magnitud de los cambios depende en parte del individuo.

En la actualidad, la gente se ve mucho más joven de lo que sucedía hace una generación

gracias a la atención concedida a factores como una buena nutrición, el cuidado de la salud, la necesidad de practicar ejercicio y mantener buenas condiciones físicas. Aunque al final todos los seres humanos envejecen físicamente, algunas personas parecen 20 ó 30 años más jóvenes de lo que en realidad son.

# Capítulo 4



# Capítulo 4

## La preparación a la vejez

---

### 4.1 Física

Las actividades físicas y deportivas son una fuente de salud y rejuvenecimiento. A cada anciano, según su estado de salud física y mental y su experiencia deportiva pasada, se le podrán aconsejar aquellas actividades que le sean más beneficiosas.

Especial interés tienen hoy las llamadas técnicas de movilización (fisioterapia, terapia ocupacional) que se vienen utilizando en la rehabilitación de ancianos que padecen enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, neurológicas o de la motilidad, e incluso en aquéllos que presentan una clara sintomatología psicopatológica. En todos los casos, aunque de forma diferente, si se actúa a tiempo se pueden lograr recuperaciones totales, o cuando menos parciales, evitando que el anciano termine en un hospital, postrado en cama.

En la actualidad, vienen siendo utilizados en diversos contextos: hogares, residencias, asilos, hospitales. Se pretende así, lograr la adaptación psicosocial del anciano a su medio ambiente.



El ejercicio debe realizarse durante toda la vida. Un buen gimnasio ayuda a mantenerse en forma.

#### EJERCICIO

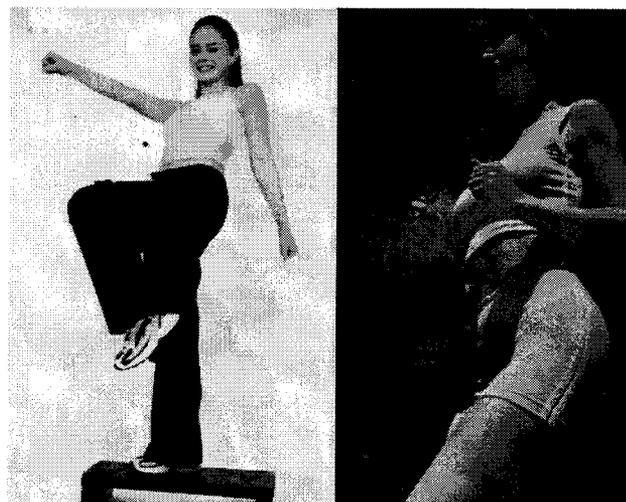
El mejor ejercicio es el trabajo. Los antiguos pioneros o los campesinos no hacían ejercicio. Un viejo granjero suizo no lo hace, simplemente camina seis kilómetros hacia arriba y hacia debajo de una montaña para ir a las tiendas o conducir el ganado. Sin embargo, puesto que no todos somos campesinos, el ejercicio es importante. El problema radica en que debe realizarse durante toda la vida, y hay personas de determinada constitución corporal que lo encuentran más entretenido que otras; para algunos, el ejercicio es un verdadero aburrimiento, y no les produce una sensación de bienestar. Si una persona ha llegado hasta el momento actual sin hacer ejercicio, y después de ir siempre a todas partes en coche y pararse muchas

---

horas tras un escritorio, un buen gimnasio ayuda; en ese caso, se empieza por intentarlo en un centro de deportes local. Una vez que la persona se encuentre en forma, la mejor manera de mantenerse así es integrando el ejercicio en su estilo de vida, realizando un trabajo que lo incluya. Si no puede arreglarlo, el mejor ejercicio, y el más barato, es andar en un lugar donde pueda caminar.

◆ **LA BUENA CONDICION FÍSICA Y LA SALUD** ¿la edad cronológica contra la función?.

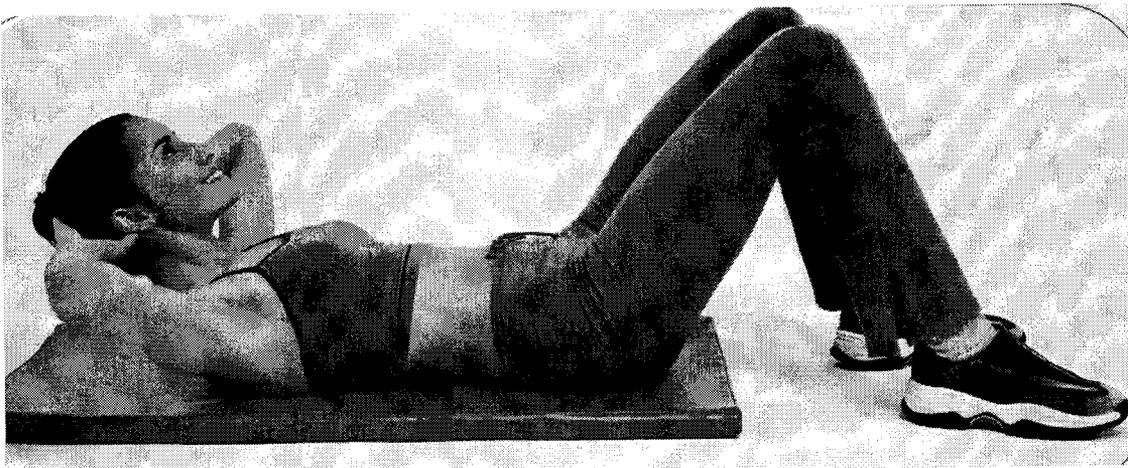
Cada persona tiene un reloj biológico diferente, por lo que algunos individuos envejecen más rápido que otros. Hasta la edad de 50 años el envejecimiento es más rápido entre los hombres que entre las mujeres. La salud se ve afectada por influencias biológicas y ambientales, cuya importancia es similar; la salud también se ve seriamente afectada por factores psicológicos y sociales, como en el caso de las relaciones con los miembros de la familia. Estudios transculturales indican la existencia de amplias variaciones entre poblaciones de culturas diferentes, aunque también se encuentran diferencias dentro de una cultura particular; por ejemplo, en Estados Unidos se ha encontrado que



Aunque la tasa de envejecimiento depende en gran medida de la herencia, también se ve influida por factores como el ejercicio.

los hombres negros envejecen más rápido que los blancos. Aunque la tasa de envejecimiento depende en gran medida de la herencia, también se ve influida por factores como la dieta, el clima, el ejercicio y los hábitos de salud. Esta es la razón por la cual la edad cronológica por sí misma es un mal indicador de la condición física o envejecimiento.

La salud global depende en parte del grado en que la gente sea capaz de verse libre de enfermedades graves.



El deterioro del envejecimiento puede prevenirse con el ejercicio

#### ◆ BENEFICIOS ejercicio

El ejercicio es una de las mejores maneras de prevenir los problemas de salud y mantener al cuerpo en buenas condiciones.

Algunos investigadores han sugerido que aproximadamente el 50% del deterioro del envejecimiento puede prevenirse al mejorar el hábito del estilo de vida, lo que implica incluir al ejercicio regular. Uno de los secretos de la enorme energía y motivación de los directivos de las principales corporaciones estadounidenses es su devoción al ejercicio y a otros hábitos de

buena salud como no fumar, mantener una buena dieta y condiciones adecuadas de sueño.

Sin ejercicio el cuerpo literalmente se consume, los músculos se debilitan, los huesos se hacen mas porosos, las arterias se obstruyen y el corazón se ve presionado para enfrentar demandas repentinas. Un estudio realizado con 16, 936 hombres (de 35 a 74 años) demostró que los ataques cardiacos eran mas frecuentes entre las personas que participan en deportes demasiado extremos que entre las personas sedentarias, por tanto se debe realizar ejercicio de acuerdo a la edad y salud de cada persona.

---

Es posible que en el ejercicio se encuentre la fuente de la juventud más efectiva.

El ejercicio aeróbico es particularmente importante para mejorar la salud cardiovascular mejorar la respiración y proporcionar más oxígeno a todo el cuerpo, lo que incrementa la circulación y el metabolismo; facilita la nutrición del cerebro, mejora la digestión y el funcionamiento intestinal, preserva los huesos, tonifica los músculos y alivia la tensión nerviosa, la depresión y la ansiedad. El ejercicio moderado puede mejorar incluso la actividad sexual. Sin ejercicio, la capacidad del sistema cardiovascular para proporcionar oxígeno a los músculos se reduce relativamente pronto en el proceso de envejecimiento, por lo que la debilidad y fatiga de los músculos avanza con rapidez. Uno de los secretos de la buena salud consiste en adoptar un programa de ejercicios y mantenerlo.

## **TECNOLOGÍA ALIMENTARIA PARA VIVIR MÁS**

Investigaciones realizadas en el terreno de la nutrición, indican que un adecuado equilibrio

de nutrientes ayudará a prolongar la vida, a hacerla más sana y más activa, con menos comida. Entre las peores dietas para la longevidad están aquellas ideadas para lograr un máximo índice de crecimiento, que contiene altas cantidades de proteínas. Pero aquéllas que en la madurez siguieron una dieta alta en proteínas tuvieron vidas más breves que las que se cambiaron a dietas bajas en proteínas.

La ciencia de la tecnología de los alimentos no puede obrar prodigios de la noche a la mañana, ni los resultados de su investigación pueden convertirse de inmediato en alimentos para nuestra mesa. De no imponerse un freno generalizando al aumento de población, como sería la adopción de medidas para controlar los nacimientos, las muertes por hambre y deficiencias alimentarias aumentarán en vez de disminuir en los años futuros. Sin embargo, si se sorteá venturosamente la crisis de uno cuantos decenios, cabrá abrigar la esperanza de que el mundo pueda ser alimentado decorosamente. De ningún modo puede decirse que se hayan agotado los recursos del globo terráqueo. Si a la ciencia se le da tiempo, los podrá aprovechar para crear un nivel de civilización que hoy día quizá apenas entrevemos.



Una nutrición adecuada es importante para la salud. Debemos consumir frutas, verduras y pocas harinas.

#### ◆ DIETA Y NUTRICIÓN requerimientos.

Otro factor importante en el mantenimiento de una buena salud es la nutrición adecuada. Una buena nutrición da por resultado sentimientos de bienestar, proporciona niveles elevados de energía para realizar las actividades diarias y resistencia máxima a la enfermedad y la fatiga. La mala nutrición puede acelerar el proceso de envejecimiento, acentuar las diferencias físicas y, en general, producir mala salud. Es entonces que el proverbio que afirma que "somos lo que comemos" dice la verdad.

Los requerimientos de energía disminu-

yen con la edad, los adultos de edad media y avanzada necesitan tantos nutrientes como las personas jóvenes. Esto implica que la dieta de las personas debe incluir alimentos de alta densidad nutritiva y baja en calorías.

Una serie de estudios diferentes ha indicado que es probable encontrar en los viejos deficiencias de minerales como calcio, zinc, magnesio y potasio; también son comunes las deficiencias de las vitaminas A, B6, C, E, tiamina y riboflavina.

#### ◆ DIETA ADECUADA

Con un poco de cuidado y planeación, puede escogerse un régimen seguro y nutritivo. Si uno selecciona bien los víveres y los prepara en una forma que reduzca al mínimo la pérdida de nutrimentos, obtendrá suficiente de cada nutrimento y logrará cubrir sus necesidades diarias.

#### ◆ LOS CUATRO GRUPOS ALIMENTICIOS

La necesidad de contar con un método sencillo para escoger una buena dieta ha dado origen a varios planes alimentarios a lo largo de los años. El de mayor uso en la actualidad es el Basic Four Groups Plan, ideado por el United

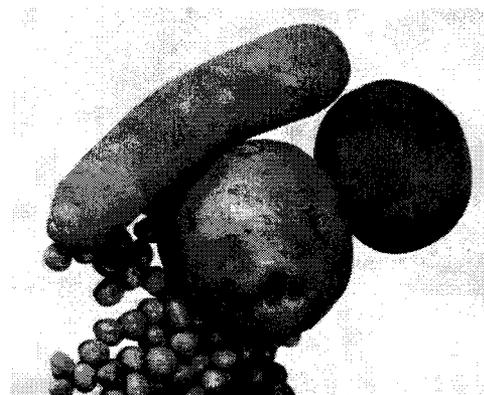
---

Status Departament of Agricultura en 1957. El plan divide los comestibles en cuatro categorías: el grupo de leche, el grupo de carnes, el grupo de frutas y verduras, el grupo de pan y cereales.

**Grupo de leche** El Basic Tour Food Plan recomienda que los adultos consuman 2 o más tazas de leche diariamente. El queso, el helado de crema o el yogurt pueden sustituirla en parte.

El grupo de leche suministra, además, cantidades considerables de riboflavina y de proteínas de alta calidad, así como bastante vitamina B12. Si los productos de leche entera forman parte del régimen alimentario, aportan un poco de vitamina A; entre ellos cabe señalar los siguientes: leche descremada, la mayoría de los sueros de leche, leche en polvo y sin grasa y los productos derivados de ellos. No obstante, la leche en líquido y en polvo a menudo se fortifica con vitamina A y D, lo cual las hace fuentes seguras de ambas.

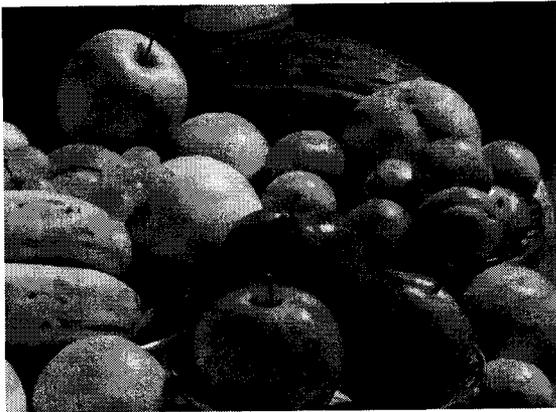
La leche en polvo y sin grasa es un medio barato de incorporar los nutrimentos de origen lácteo a la dieta. A semejanza de la leche líquida, es una excelente fuente de calcio, proteínas



Debemos incluir en nuestra dieta verduras como zanahoria, chícharo, papa, tomate etc.

y riboflavina y, si está fortificada, también suministra suficientes vitaminas A y D. Además de estar reconstituida y de ingerirse como bebida, este tipo de leche puede ser agregada al preparar batidos, yogurt y muchos tipos de pan.

**Grupo de carnes** este grupo abarca carne, pescado, aves de corral, huevos, leguminosas (frijoles y chícharos secos), nueces. Se recomienda tomar todos los días dos o más porciones de 2 a 3 onzas de carne, pescado o aves de corral. Los huevos, leguminosas y nueces pueden sustituir toda la carne o parte de ella. El grupo de las carnes aporta parte importante de las



Las vitaminas A y C las podemos encontrar en el grupo de frutas.

proteínas a la dieta; no solo abundan en él las proteínas sino que suelen ser de excelente calidad. Aunque la cantidad proteínica de las leguminosas y nueces es un poco inferior a la de las fuentes animales, para mejorarla basta incluir suplementos de proteínas animales o proteínas vegetales adecuadas. Según las opciones que se tomen, este grupo también suministra hierro. El hígado es la fuente más rica y luego vienen las carnes procedentes de los músculos. Los huevos, leguminosas y nueces aportan mucho hierro. Las leguminosas y la carne de cerdo son buena fuente de tiamina: este grupo de alimentos proporcionan muchas otras vitami-

nas del complejo vitamínico B; entre ellas la vitamina B12. Las carnes constituyen una fuente muy importante de zinc.

**Grupo de frutas y verduras** el adulto debe tomar un mínimo de cuatro porciones diarias de este grupo. Una ración puede consistir en 1 taza de verduras partidas o cocidas, zanahorias frescas, fresas o jugo de frutas, una manzana, naranja, papa o tomate de tamaño mediano, o bien una porción equivalente de otras frutas o verduras. Por lo menos una porción, a intervalos de dos días, ha de ser una fuente rica en vitamina A, como las verduras de hoja verde o amarillas - anaranjadas; debe consumirse diariamente una ración de fruta o verduras ricas en vitamina C: cítricos y sus zumos, melón, fresa y muchas verduras de hoja verde.

Además de las vitaminas A y C el grupo de frutas y verduras suministra mucha vitamina E, vitamina K, folacina, otras vitaminas del complejo vitamínico B, hierro, otros minerales traza y fibra. Dado que el contenido de nutrientes varía ampliamente en esos productos, habrá que escoger varias frutas y verduras para aprovechar las aportaciones de éste grupo.

---

**Grupo de pan y cereales** diariamente ha de consumirse un mínimo de cuatro porciones de este grupo. Una rebanada de pan, 1 onza de cereal listo para servirse, o 1 de taza de cereal cocido, arroz o macarrones equivalen a una porción. Se obtendrá el beneficio máximo de este grupo si se ingieren granos integrales o enriquecidos. Los granos y sus productos suministran proteínas, pero por ser incompletas éstas hay que combinarlas con frijoles o fuentes de proteínas de alta calidad (entre ellas la carne, los huevos y los productos lácteos) para suministrar los aminoácidos que faltan. Los productos de grano entero son fuentes seguras de tiamina y hierro y además proporcionan bastante riboflavina, niacina, vitamina B6 y vitamina E y algunos minerales táza.

También los productos de granos integrales son fuentes rica en fibra, si bien ésta y las sustancias químicas denominadas fitatos pueden lentificar la absorción de hierro y otros minerales taza.

**Manera de aprovechar al máximo los cuatro grupos básicos de alimentos.** El Basic Food Plan nos da un fundamento para elaborar un plan alimentario adecuado. Pero el simple hecho de seguirlo no significa que la dieta

automáticamente suministrará una cantidad suficiente de todos los nutrimentos; el plan ha de ser aplicado con inteligencia para cerciorarse de que cubra las necesidades de nutrimentos. Es fácil que fracase si se escogen productos de menor calidad dentro de cada grupo, si no se toman proporciones lo bastante grandes y si se preparan los platillos en una forma que los haga perder sus nutrimentos. A veces son de menor calidad los productos altamente procesados y los sustitutos que se asemejan a otros alimentos, a saber: zumo de frutas, huevos y sustitutos del queso. Por ejemplo muchas bebidas hechas con cítricos tienen el aspecto y el sabor de los jugos naturales y han sido enriquecidos con vitamina C, pero no contienen otros nutrimentos como folacina, tiamina y minerales traza que se encuentran en los jugos naturales.

#### ◆ LISTAS DE INTERCAMBIOS

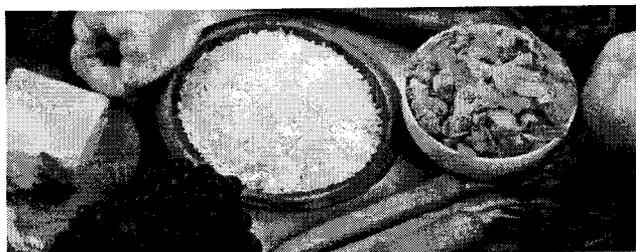
Los problemas de salud obligan a algunos a planear diariamente su dieta. Las listas de intercambios simplifican los cálculos puesto que agrupan los alimentos atendiendo a los nutrimentos que contienen. El aporte de los nutrimentos especificados es idéntico en cada

intercambio, por lo cual los miembros de cada grupo pueden sustituirse mutuamente sin que por ello se altere mucho la composición de la dieta respecto de esos nutrimentos.

Uno de los sistemas de mayor uso es el Food Exchange System de la American Dietetic Association (ADA), sistema que estaba destinado inicialmente a los diabéticos. Como éstos deben controlar el ingreso de calorías y la proporción de carbohidratos, grasas y proteínas en su alimentación, el sistema de la ADA clasifica los alimentos atendiendo a esos nutrimentos. Hay seis grupos de alimentos: leche, verduras, frutas, pan, carne y grasa.

Cada lista trae sus productos en las cantidades que suministran la misma porción de proteínas, carbohidratos, grasas y kilocalorías. Así,

Hay seis grupos de alimentos: leche, verduras, frutas, pan, carne y grasa.



en la lista de frutas, 1 taza de zarzamoras, 1 taza de toronja y una manzana de tamaño pequeño rinden cada una 10 g de carbohidratos, 40 kilocalorías y proporciones insignificantes de proteínas y de grasa. De ahí que puedan sustituirse entre sí.

### ¿POR QUÉ ENVEJECEMOS?

Desde que se inició la historia escrita, el hombre se ha preguntado la causa del envejecimiento. No obstante los adelantos de la ciencia moderna, el enigma sigue siendo tan impenetrable como en la época de Aristóteles. Se han propuesto múltiples teorías que sostienen que el envejecimiento resulta de una combinación de tres procesos: pérdida de células, disminución de la función de su existencia, deterioro de la comunicación entre ellas.

Varias teorías tratan de explicar por qué mueren las células. Una sostiene que la radiación natural, como la de los rayos cósmicos, produce mutaciones en el DNA a un ritmo que impide su reparación; el DNA defectuoso daría origen a proteínas también deficientes. Otra teoría señala que la destrucción celular se debe a

---

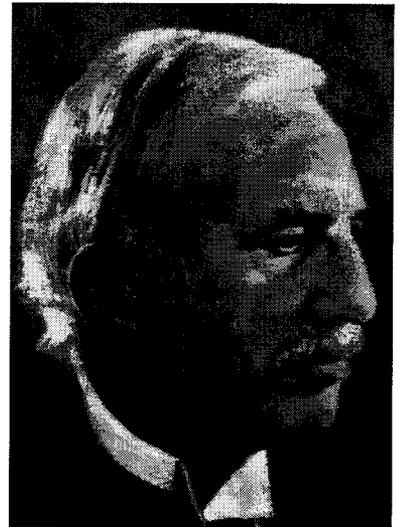
fallas en los procesos de traducción del código genético en proteínas funcionales. Algunas veces esas disfunciones están genéticamente "programadas" para que sobrevengan en el momento en que la célula llega a cierta edad.

La acumulación de sustancias y los pigmentos en vías de envejecimiento aumentan la pérdida de la función celular. Al deterioro de una función puede seguir el de otras, creándose así un efecto acumulativo hasta que muere la célula. De ahí la dificultad de precisar cuáles procesos son la causa y cuales son resultado del envejecimiento.

Otro factor del envejecimiento es una alteración de la estructura del colágeno. Esta proteína es uno de los componentes esenciales del tejido conectivo y se encuentran en huesos, cartílago, piel, paredes de los vasos sanguíneos y muchas otras partes de organismo. A medida que pasan los años, el colágeno pierde elasticidad, lo que puede ocasionar pérdida de flexibilidad y de la integridad estructural de los tejidos.

#### ◆ DIETA Y ENVEJECIMIENTO

Aunque ningún tipo de nutrimento ni de alimento logra retardar el proceso de envejeci-



Hay varias teorías que explican las causas del envejecimiento.

miento, es innegable que la dieta en su conjunto influye en la longevidad. La glotonería favorece a la obesidad y ésta eleva el riesgo de muerte prematura y de diabetes mellitus, hipertensión y otros problemas. El régimen influye así mismo en la aparición de aterosclerosis. Pero los investigadores observaron que cuanto más viejos eran los animales al momento de imponer las restricciones

alimentarias, menos notables eran los beneficios respecto a la longevidad. Si las restricciones se iniciaban una vez alcanzada la madurez, la longevidad no aumentaba sino que disminuía. Sin embargo, pocos trabajos se han hecho para probar esta hipótesis en el ser humano; por ahora el régimen aplicado a las ratas no ha de imponerse al hombre: provocaría retardo del crecimiento y carencias nutricionales. Con la restricción dietética se acrecienta la incidencia de algunos tipos de cáncer. La mejor estrategia consiste en recurrir a una dieta bien balanceada que favorezca el desarrollo e impida la acumulación de demasiada grasa.

## ENVEJECIMIENTO Y NECESIDADES NUTRICIONALES

La pérdida progresiva de células y la alteración de los procesos celulares propios del envejecimiento ocurren al mismo tiempo que los cambios de varias funciones orgánicas. Esas alteraciones influyen en las necesidades de nutrimentos. Así la tasa metabólica basal y la actividad física disminuyen a medida que pasan los años. La reducción concomitante de las exigencias calóricas se acompaña de una

pérdida gradual del tejido magro y de acumulación de grasa. Por ello es importante que el anciano disminuya su aporte calórico y conserve el equilibrio de energía.

La ración dietética recomendada es la misma para los mayores de 50 años y para los jóvenes. Si se consigue de 12 a 24 % del aporte calórico a partir de proteínas bastará para cubrir las necesidades de este sector de la población. Las proteínas deben ser de excelente calidad y fácilmente digeribles. Se debe evitar el aporte excesivo, puesto que impone un gran esfuerzo a los riñones.

Las raciones dietéticas recomendadas para las personas mayores de 50 años son casi siempre idénticas a las de los adultos más jóvenes. Las necesidades de hierro para las ancianas son menores que las de las mujeres más jóvenes pues ya entonces ha cesado la menstruación. La absorción de calcio disminuye con la edad, ocasionando posiblemente una mayor necesidad de él. La reducción del ácido clorhídrico y del factor intrínseco puede retardar la absorción de hierro y vitamina B12, con lo cual aumenta la necesidad de ambas sustancias.

También se requiere suficiente fibra exógena para prevenir el estreñimiento y la

---

enfermedad diverticular en el anciano. El problema radica en que los alimentos ricos en ella son más difíciles de masticar y a veces la dentadura defectuosa les impide comerlos. Es sumamente importante ofrecer una dieta nutritiva en la vejez.

Calcio, hierro, vitamina A, vitamina C, tiamina, riboflavina y algunas veces las proteínas figuran entre los nutrimentos en los que más a menudo hay carencias.

Hay varios factores de índole fisiológica, psíquica y ambiental que limitan las preferencias alimentarias o que disminuyen la capacidad de utilizar los alimentos, ocasionando así una deficiencia nutricional. Un ejemplo muy notorio de ello lo encontramos en la pérdida de los dientes. También el gusto y el olfato pierden agudeza con los años. En un estudio se encontró un promedio de 288 botones gustativos por papila en el niño, pero apenas 88 en un grupo de personas cuya edad fluctuaba entre 74 y 85 años.

Otro estudio reveló que algunos ya no perciben los olores o no logran identificar con precisión un aroma.

Con el envejecimiento se deteriora la secreción de saliva, de ácido gástrico, de enzimas

digestivas y de la bilis. En la generalidad de los longevos, se secretan cantidades de saliva, ácido gástrico, enzimas digestivas y bilis para lograr una digestión normal, pero en algunos se altera la digestión.

Otro problema de los longevos consiste en la disminución de la fuerza y coordinación muscular. Algunos quedan inmobilizados y no pueden salir de casa. Deben comer lo que les lleven sus amigos. Otros pierden el control sobre los movimientos finos y les cuesta mucho usar los cubiertos y utensilios. Lo más seguro es que opten por evitar las reuniones sociales y los platillos que les causan problemas.

La generalidad de los ancianos vive de ingresos bajos, de modo que su poder adquisitivo disminuye al irse elevando de inflación. La disminución de ingresos impone un límite de calidad y variedad de víveres que pueden adquirirse: muchos ancianos compran alimentos ricos en carbohidratos y carentes de ciertos nutrimentos; prescinden de la carne, la leche, la fruta fresca y las verduras.

Sus hábitos alimentarios de están finamente arraigados, y si son pobres resulta difícil reemplazarlos con otros más satisfactorios.

El hecho de internarlos en un asilo para

ancianos no es absoluto una garantía de que recibirán una buena alimentación. Y su dieta es menos apropiada. El plan básico de cuatro alimentos constituye un punto de partida. Si algunos comestibles no son los preferidos por la persona o si no se toleran bien, conviene explorar otras posibilidades. Así, en caso de que alguien rechace la leche líquida, se le ofrece queso, o sólidos hechos con leche en polvo serán agregados a la sopa, budines, flanes o jugos de carne. Las necesidades calóricas disminuyen y en cambio la necesidad de otros nutrimentos es igual a la que había en años anteriores; por tanto, deben escogerse alimentos de alta calidad nutritiva siempre que sea posible. No se ingerirá sodio en exceso, pues de lo contrario habrá retención de líquidos y aumento de la presión sanguínea.

Comer es una actividad social; como todos los demás, también a los ancianos les gusta departir con parientes, amigos o coetáneos en la mesa. Si la hora de la comida es una experiencia placentera, se esmerarán en planear y preparar buenas comidas y en comer lo que les sirven.

◆ **PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN** **Obesidad.** Es un problema para muchas personas de edad avanzada.

En los ancianos, la obesidad suele deberse a una alimentación hipercalórica en los primeros años de la edad adulta, o sea en una época en que ya ha disminuido la necesidad de energía. El aumento de actividad física ayuda a resolver al problema, además de producir efectos benéficos en el sistema circulatorio y en el corazón, en el aparato respiratorio, en la fuerza de músculos y huesos.

**Aterosclerosis y diabetes mellitus.** Esta última y las manifestaciones de aterosclerosis, como la cardiopatía y el accidente cerebrovascular, a menudo se presentan en la senectud. No obstante, reacuérdese que son resultado de procesos que duran toda la vida; de ahí la necesidad de tomar medidas a tiempo para prevenirlos.

**Osteoporosis.** Es la disminución de la masa de un hueso, sin que se altere su composición química. Por eso, el hueso disminuye de tamaño o pierde grosor y se torna más frágil y vulnerable a fracturas.

La osteoporosis empieza a ser más frecuente entre los ancianos, afectando más a la

---

mujer que al hombre. Proviene de diversas causas: prolongada deficiencia de calcio, desequilibrios hormonales, exceso de proteínas y falta de actividad física. Entre los tratamientos se encuentra la administración de suplementos de calcio, rara vez se consigue una curación permanente.

Con una dieta adecuada se logra a veces prevenir la osteoporosis. Para evitar la disminución de calcio en los huesos debe conservarse un ingreso suficiente de leche y productos lácteos o de otras fuentes. La vitamina D facilita la absorción de calcio en el agua fluorada, facilita la incorporación del flúor en el mineral de los huesos y, al hacerlo, aumenta su resistencia a la descomposición.

## 4.2 Económica

La preparación para el envejecimiento debemos iniciarla con anticipación

El aspecto económico, que junto con el nivel educativo configura el estatus socio-económico, constituye un factor crucial en la vivencia de la jubilación y de la vejez. Las personas que tienen un elevado nivel de ingresos, de forma general, podrán vivir de forma más cómoda el tránsito a la jubilación. Sin embargo, un bajo nivel de ingresos hará la jubilación, y posteriormente el envejecimiento, más dificultosos.

La situación más desfavorable es la de las mujeres que están solas, que no han trabajado, dependientes de la pensión del marido, y cuyo estado de salud es desfavorable.

De todos modos, no siempre el nivel de ingresos por sí mismo garantiza una mejor vivencia de la jubilación. Influyen otros aspectos como el nivel de apoyo social y la capacidad de ocio, por ejemplo.

Hay que mantener un ingreso adecuado y medios de sostenimiento, ajustándose a los nuevos roles de trabajo. Establecer condiciones adecuadas de vivienda y vida.

La persona anciana tiene derecho a la vida económica. Lo cual supone:



Podemos encontrar diferentes tipos de ahorro en varias instituciones financieras .

a) Un retiro capaz de permitir el mínimo vital y dar posibilidades de participar en la vida social y cultural.

b) Un «hábitat» decente y adaptado a las necesidades de la vejez.

c) La posibilidad de hacer trabajo productivo y ejercer una actividad útil.

Los problemas económicos suelen convertirse en fundamentales, en la medida que afectan a la percepción de satisfacción vital, tras la jubilación. El temor a la falta de dinero para seguir manteniendo el nivel de vida llega a plantear todo tipo de problemas, convirtiéndose en este caso en una etapa especialmente crítica, sobre todo si los ingresos son insuficientes. Existe una relación directa entre los ingresos y

el grado de satisfacción y la actitud positiva hacia este periodo de la edad.

Teniendo en cuenta este criterio los países europeos occidentales han determinado que las prestaciones deben ser suficientes, debiendo permitir un adecuado nivel de vida; deben ser revisadas periódicamente con el fin de mantener el poder adquisitivo.

El empleo y la jubilación son de especial trascendencia en los próximos años, son factores íntimamente relacionados con el poder adquisitivo de la persona y el pase a la situación de jubilado. Algunas personas sufren una pérdida de ingresos en su jubilación, salvo en algunas excepciones los jubilados reciben ingresos adicionales importantes.



Hay diversos estudios realizados sobre que es lo que valoran más las personas de mas de 55 años con relación a bancos y cajas de ahorro.

La divulgación de los conocimientos sobre planes y fondos de pensiones entre trabajadores mayores e incluso entre los propios pensionistas, que por razones fiscales se interesan por algunos de estos productos adecuados a sus intereses, forman igualmente parte de la cultura económica. La cultura económica incorpora cada vez más conocimientos económicos relacionados con la jubilación aunque no exclusivamente pues tiene otros incentivos: rentabilidad, fiscalidad, ahorro como parte de sus conocimientos, costumbres, valores y modos de operar que dirigen la conducta de los individuos en una sociedad en los asuntos relacionados con la economía. En cierta forma, se podría decir que algunos de los hechos centrales que constituyen los valores y la conducta económi-

ca del anciano, tales como el ahorro, la austeridad, el desdén al consumismo, la racionalidad en las decisiones, etc., constituyen la quinta esencia de la cultura económica. Aunque nuevas concepciones sobre el ahorro estén relativizando la competencia del ahorro-privación a favor del ahorro-inversión.

La inseguridad que van dando los años hay que amortiguarla con la seguridad económica y de una entidad solvente. La calidad de vida es algo en lo que también debemos pensar para tener los productos y servicios adecuados.

Hay diversos estudios realizados sobre que es lo que valoran más las personas de mas de 55 años con relación a bancos y cajas de ahorro. De las cajas de ahorro lo que más valoran son sus actividades sociales y culturales, la atención que dan a la familia y la proximidad física. De los bancos valoran el hecho de que den un interés superior.

Las cajas, desde su obra social han tenido hilo directo con los pensionistas, y forman parte de la cultura económica de los jubilados.

El tener dinero para el mayor es un hecho cargado de simbolismos. Pues no solo lo ha trabajado y sabe lo que cuesta ganarlo ganarlo,

pero lo que es más importante, es que el dinero reporta seguridad al mayor, pues, entre otras cosas, la eventualidad de caer enfermo y de necesitar a alguien que lo cuide y atienda necesita tener autonomía financiera, ya que el sentimiento de tener seguridad y libertad de administrar sus bienes es la principal preocupación del mayor, ya que en la mayoría de los casos quienes administran sus bienes son los hijos y esto hace que el anciano pierda seguridad y se sienta incapaz de administrar su dinero.

### **La economía y el género.**

Dentro del matrimonio, el estatus de cada cónyuge está ligado inevitablemente al estatus económico que tiene cada uno en función de los ingresos que aporta. En las actuales generaciones de mayores, el nivel de dependencia económica de la mujer es muy elevado, teniendo en cuenta las bajas tasas de ocupación femenina de aquellas generaciones en sus edades activas. También hay modelos culturales donde la mujer es la que repartía y administraba el destino del dinero que religiosamente le entregaba el marido. Pero, en cualquier caso, las decisiones económicas han estado muy masculinizadas en las generaciones de los ma-

yores actuales. En lo concerniente a temas tales como la gestión del ahorro, éste ha estado bastante masculinizado. De tal suerte es esto así que, frecuentemente, la mujer no se ha preocupado por el destino y la gestión de sus ahorros hasta que son viudas. El cambio de situación personal y familiar que supone la mudanza de estado civil genera una serie de actitudes en la mujer particularmente interesantes, tal como han puesto de relieve diferentes estudios. La viudez es verdad que frecuentemente conlleva una pérdida de poder adquisitivo por parte de la mujer, pero tampoco hay que perder de vista el hecho de poder tener acceso y control de su patrimonio, situación que no siempre era posible, en un medio muy masculinizado. Tampoco se trataba del dinero que tenían que podía ser más o menos, sino de la posibilidad real y objetiva de poder decidir sobre el mismo.

La viudez de la mujer implica cada vez más una situación de mayor independencia. En el terreno económico, este cambio de situación hace que la mujer se tenga que reciclar en algunas cuestiones económicas.

---

## 4.3 Anímica

### LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

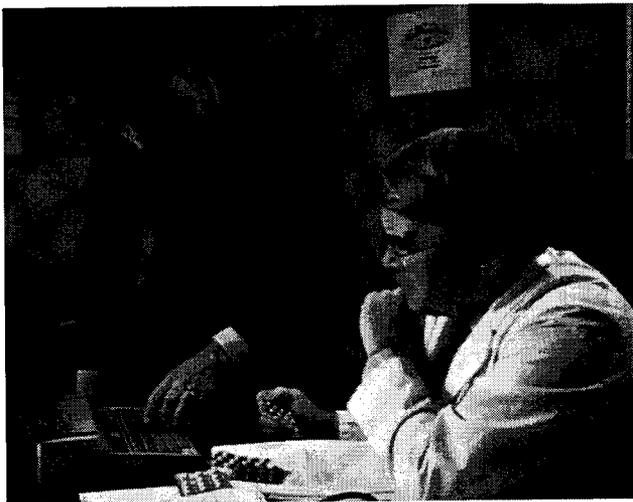
Sin duda todos los que han tenido la oportunidad de encontrar en su trabajo todas las satisfacciones deseables considerarán su retiro como una prolongación natural, aunque en su status más liberal, de su vida de trabajo; los que han soportado durante decenas de años un trabajo que no les gustaba pueden esperar del retiro las satisfacciones que no han tenido: el retiro puede permitirles así hacer lo que siempre han deseado. Sea lo que fuera lo que le agrada-ría hacer, se debe estar dispuesto a realizarlo desde el primer momento de la jubilación. Algunas de estas cosas exigen, si no un hábito, por lo menos una preparación: si no se está acostumbrado a caminar suficientemente, será difícil dar largos paseos: pronto se sentirá cansado y abandonará el ejercicio; si se desea cultivar las plantas, es mejor comenzar por la jardinería. Todo lo nuevo requiere esfuerzo, todo esfuerzo requiere entrenamiento y todo entrenamiento debe ser progresivo: por lo tanto, debe programarse.

Así, muchos años antes de que llegue el momento, se debe comenzar a reflexionar y a

preguntarse. He aquí algunas preguntas que puede hacerse para esbozar las grandes opciones de su jubilación: ¿cómo veo mi retiro? ¿En que situación económica me encontraré? ¿Viviré en un apartamento, en un pabellón, en la ciudad o en el campo? ¿Cómo concibe mi mujer mi retiro? ¿Habré de tener actividades externas en lugar de permanecer en casa todo el día? O bien ¿aceptaré con indiferencia el tener que vivir lejos de ellos? ¿Me agrada-rá vivir con mis hijos y nietos o bien aceptaré con indiferencia el tener que vivir lejos de ellos? ¿Me gusta ver una película, oír un concierto, asistir a una conferencia, visitar una exposición, entre otros?

Cuando estas preguntas se plantean es posible ver más claro al interior de cada persona y determinar las grandes direcciones de sus propios gustos y aspiraciones. Al recordar todos los acontecimientos de la vida que han producido alegrías y satisfacciones, al anciano le es más fácil hacer lo que ha deseado desde la infancia. La felicidad y la oportunidad de realizarse por fin completamente, dependen de su sinceridad frente a sí mismo.

El anciano debe hacer un programa equilibrado para su jubilación, teniendo en cuenta:



Las personas de la tercera edad deben mantenerse ocupadas. Muchos prefieren seguir trabajando.

- Una actividad individual y una actividad colectiva.
- Una actividad al aire libre y una diversión de interior.
- Un desgaste físico y una distracción que descanse, y pensar que los ocios de su vida activa pueden prepararle útilmente para sus actividades regulares cuando llegue la jubilación.

## PERIODOS DEL DESARROLLO

El ciclo vital se divide en tres grandes periodos de desarrollo: infantil, adolescente y adulto. El primero y el último se subdividen, además, en subetapas.

### ◆ Desarrollo infantil

Periodo prenatal (de la concepción al nacimiento). El periodo prenatal comprende el proceso de desarrollo que tiene lugar entre concepción y el nacimiento, tiempo en que el organismo humano crece de una célula fertilizada a miles de millones de células. En este periodo se forman los órganos y la estructura corporal básica, y tanto la herencia como el ambiente influyen en el desarrollo. Durante los primeros meses, el organismo es más vulnerable a las influencias ambientales negativas que en cualquier otro periodo de crecimiento.

### ◆ Infancia (los dos primeros años)

La infancia, que se extiende desde el nacimiento hasta el segundo año de vida, es un periodo de cambios increíbles en el que se desarrollan la capacidad y la coordinación motora del niño, así como sus capacidades sensoriales



El desarrollo infantil comienza con la etapa prenatal. La infancia abarca los dos primeros años.

y de lenguaje. En esta etapa, el niño se apega a los miembros de la familia y a otras personas que lo atienden, aprende a confiar o a desconfiar y a expresar sentimientos y emociones básicas y desarrolla cierta independencia y sentido de sí mismo. En esta etapa los niños manifiestan considerables diferencias de personalidad y temperamento.

◆ **Niñez temprana (de los 3 a los 5 años)**

Durante los años preescolares de la niñez temprana, los niños continúan su rápido crecimiento físico, cognoscitivo y lingüístico. Ahora

La niñez temprana es de los 3 a los 5 años. la adolescencia comienza a los 12 y termina a los 19 años

pueden cuidarse mejor, empiezan a desarrollar un autoconcepto, así como identidad, adquieren roles y se muestran interesados en jugar con otros niños. La calidad de la relación padre-hijo es importante en el proceso de socialización que tiene lugar en este periodo.

◆ **Adolescencia (de los 12 a los 19 años)**

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la vida adulta, durante el cual acontece la maduración sexual, empieza el pensamiento de operaciones formales, y ocurre la preparación para ingresar al mundo de los adul-



La juventud va de los veinte a los treinta años.

tos. Una tarea psicosocial importante de esta etapa es la formación de una identidad positiva. A medida que los adolescentes buscan una mayor independencia de los padres, también desean un mayor contacto y sentido de pertenencia y compañía con sus pares.

#### ◆ **Juventud (los veinte y los treinta)**

Durante los años de la juventud o vida adulta temprana, deben resolverse retos importantes como alcanzar la intimidad, elegir carrera y lograr el éxito vocacional. Los jóvenes adultos enfrentan otras decisiones como el matrimonio, la elección de pareja y la posibilidad de conver-

tirse en padres; algunos enfrentan la posibilidad del divorcio y de contraer nuevas nupcias, lo que puede dar por resultado una familia compuesta. Muchas de las decisiones tomadas establecen el escenario para la vida posterior.

◆ **Edad mediana (los treinta y cuarenta años)** Durante la edad mediana deben haberse satisfecho retos y metas, si estas no se han cumplido, suelen tener una desilusión creciente. Es tiempo de crecimiento laboral y personal. También se dan cuenta que están fuera de forma y que el tiempo pasa rápido.

◆ **Edad madura (de los cuarenta y los cincuenta)** Durante la edad madura, mucha gente empieza a sentir que el tiempo se le escapa a medida que su reloj social y biológico sigue su paso. En algunos, esto da lugar a una crisis de la edad madura, durante la cual reexaminan muchas facetas de su vida. Para los padres cuyos hijos han dejado el hogar, los años de la edad madura pueden ser un tiempo de mayor libertad porque ahora están en libres para atender sus propios intereses. Es un periodo en que mucha gente alcanza una máxima responsabilidad personal y social, así como éxito profe-



La edad madura es de los 40 a los 50 y la vejez comienza a los 60 años

sional. Sin embargo, es necesario ajustarse a los cambios corporales y a las situaciones emocionales, sociales y laborales.

◆ **Vejez (de los sesenta en adelante)**

La vejez es un momento de ajustes, particularmente a los cambios en las capacidades físicas, las situaciones personales y sociales, y las relaciones. Es necesario prestar mayor atención al cuidado de la salud para mantener el vigor físico y el bienestar. La persistencia de las capacidades verbales permite que algunos in-

dividuos continúen desarrollando su conocimiento y habilidades cognoscitivas.

Las realizaciones con los hijos adultos, los nietos y otros parientes adquieren un nuevo significado, especialmente para los que han enviudado. Mantener y establecer amistades significativas con las personas de la misma edad es especialmente importante para el bienestar.

De acuerdo con Reker, Peacock y Wong, en esta etapa le gente reporta un alto grado de felicidad y satisfacción con la vida y poco temor a la muerte.

## LA FILOSOFÍA DEL DESARROLLO DURANTE EL CICLO VITAL

La longevidad ha aumentado y la gente empieza percatarse de la importancia de cada periodo de la vida. También se ha ido produciendo un cuerpo importante de investigación que ha permitido aclarar el proceso del desarrollo. Este mayor conocimiento se refleja en el surgimiento de la filosofía del desarrollo durante todo el ciclo vital.

◆ **El desarrollo es multidimensional e interdisciplinario.** El desarrollo humano es un proceso complejo, que generalmente se divide en cuatro dimensiones básicas: desarrollo físico, cognoscitivo, emocional, y social. Las capacidades cognoscitivas pueden depender de la salud física y emocional así como de la experiencia social. El desarrollo social está influido por la maduración biológica, la comprensión cognoscitiva y las reacciones emocionales. Cada dimensión refleja a las otras.

El desarrollo humano se ha convertido en una ciencia multidisciplinaria que toma elementos de la biología, la psicología y la antropología. De cada una de esas disciplinas toma el

conocimiento más actualizado para aplicarlo al estudio del desarrollo humano.

◆ **El desarrollo continúa a lo largo del ciclo vital.** Durante años, los psicólogos aceptaron lo que ahora parece una idea increíble; que el desarrollo empieza antes del nacimiento y termina con la adolescencia. Aunque aspectos del crecimiento físico se detienen, el desarrollo en termino de cambio y adaptación continúa durante el ciclo vital. La maduración y el proceso de socialización continúan. Algunas pruebas de inteligencia indican que el desarrollo cognoscitivo continúa después de los 60 años, y ciertos hallazgos sugieren que incluso en la vejez la práctica puede ayudar a mejorar los puntajes obtenidos en pruebas de destreza que requieren velocidad y coordinación motora.

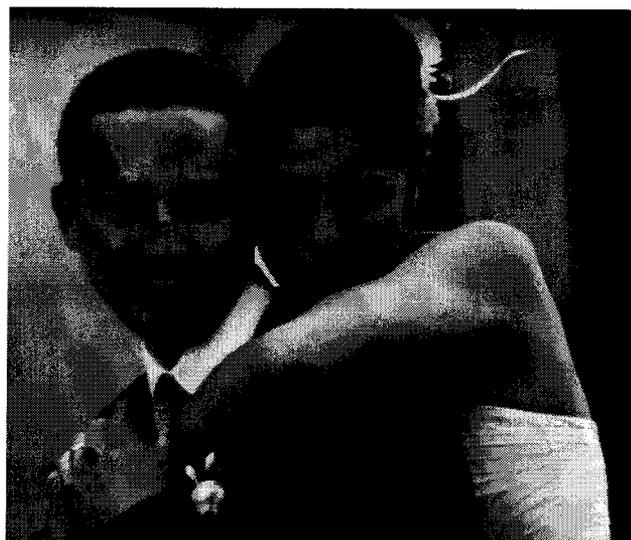
◆ **La herencia y el ambiente influyen en el desarrollo.** La herencia, como el ambiente, ejercen influencias importantes. Algunos aspectos del desarrollo parecen más determinados por la herencia y otros por el ambiente pero, en su mayor parte, reciben la influencia de ambos factores. Los niños heredan la constitución física que les permite erguirse, caminar y jugar a

medida que procede la maduración. Una dieta inadecuada, las enfermedades, las drogas y las restricciones físicas pueden retardar este proceso.

◆ **El desarrollo a veces es cíclico y repetitivo** Durante la vida pueden darse algunas repeticiones de las fases de ajuste. Una persona puede enfrentar una crisis de identidad durante la adolescencia y otra en la edad madura. Los adolescentes pueden sufrir un periodo de conflictos de valores y, como adultos, pasar a algo similar. Entrar a los treinta puede suponer la necesidad de reevaluar la propia vida, algo que también sucede al entrar a los cuarenta. Así mismo, es necesario hacer ajustes vocacionales cuando uno ingresa o se retira de un empleo.

### TAREAS DEL DESARROLLO

Convertirse en adulto también exige completar de manera exitosa una serie de tareas del desarrollo, que son "tareas que surgen en cierto periodo de la vida del individuo, cuyo cumplimiento exitoso lo lleva a la felicidad y al éxito



Una de las tareas del desarrollo busca establecer una residencia separada y buscar en su pareja compañía, satisfacción emocional y orientación.

en tareas posteriores, y cuyo fracaso produce la infelicidad del individuo, la desaprobación de la sociedad y la dificultad para cumplir tareas posteriores". Cada sociedad define las tareas que deben ser cumplidas y la edad en que deben serlo. Una vez que esas tareas son cumplidas, el individuo puede entrar en otro periodo o fase de la vida.



En las tareas del desarrollo algunas personas prefieren formar su propia familia

#### ◆ Los veinte y los treinta

Separarse de los padres es un paso importante en el proceso de convertirse en adulto. Los adolescentes buscan en personas de su edad compañía, satisfacción emocional y orientación; este paso les ayuda a romper los cercanos vínculos con los padres para establecer una residencia separada.

Al separarse de sus familias, los adolescentes ganan la oportunidad de formar su propia identidad personal. La separación les proporciona cuando menos la oportunidad de convertirse en una persona única. Erikson sugiere que

la formación de la identidad no empieza ni termina en la adolescencia, sino que es un proceso permanente de selección y asimilación de las percepciones y expectativas de los padres, los compañeros, sociales y propias. Convertirse en adulto supone integrar varios aspectos de la identidad, resolver conflictos entre ellos y desarrollar una personalidad plena. Una tarea importante que debe cumplirse para convertirse en adulto maduro es desarrollar la capacidad para tolerar las tensiones y frustraciones.

La capacidad para controlar las emociones es una prueba del grado de madurez logrado.

Los jóvenes adultos también se ven involucrados en la tarea de realizar un compromiso ocupacional: terminar su educación, ingresar al mundo laboral. Obtener destreza en el trabajo y alcanzar la independencia económica. El éxito profesional brinda un sentido de satisfacción y valor, un trabajo del que se disfrute contribuye a la felicidad profesional y agrega significado a la vida.

Erikson dice que la principal tarea psicosocial de la juventud es el logro de la intimidad. La intimidad incluye la capacidad para experimentar una relación abierta, sustentadora

y tierna con otra persona, sin temor a perder la propia identidad en el proceso de la cercanía. La intimidad sugiere la capacidad para entregarse, para compartir sentimientos y pensamientos y para establecer empatía.

#### ◆ La mediana edad

La mediana edad representa una serie de retos o tareas del desarrollo. Si estos retos son satisfechos y los conflictos resueltos, puede ser un periodo de continuación del crecimiento, satisfacción personal y felicidad.

Si estas tareas psicosociales no son cumplidas, el periodo puede ser de estancamiento y de desilusión creciente.

Llega el día en muchos adultos se dan cuenta de que están fuera de forma; no pueden correr tan rápido, cargar pesos o realizar mucho ejercicio físico sin cansarse.

Algunas mujeres equiparan la pérdida de la capacidad reproductiva que tiene lugar en la menopausia con la pérdida de la sexualidad y la juventud. Estos cambios físicos hacen necesario que se realicen ajustes psicológicos y en el estilo de vida y los hábitos de salud para mantenerse tan delgado y saludable como sea posible.



Algunas mujeres equiparan la pérdida de capacidad reproductiva con la pérdida de la sexualidad y juventud.

Por lo general, la edad madura es el periodo más fructífero del trabajo profesional y creativo. Las personas de mediana edad se convierten en las de más alto rango en la oficina, quienes reciben respeto por su experiencia y madurez; pero también puede suceder que sus superiores no les conceden suficiente importancia y por ende no los consideran para pro-



La mayoría de los ancianos desea contar con independencia financiera y siguen trabajando.

mociones, o bien pueden aburrirse o desilusionarse con su trabajo. La mediana edad puede ser tiempo de expectativas insatisfechas. Darse cuenta de que los sueños de los primeros años no van a cumplirse puede ser muy doloroso.

También puede desarrollarse una conciencia más positiva. Al darse cuenta de que ya no

encuentran que su trabajo sea interesante, pueden modificar sus sueños en términos de nuevas direcciones o localizaciones en sus ocupaciones actuales, o en términos de una carrera totalmente diferente.

Para el momento en que los adultos alcanzan los 40 años, sus padres tienen entre 58 y 80, con las edades más comunes entre 65 y 70 años. Por ende, durante la edad madura los hijos ven a sus padres envejecer, retirarse y quizá enfermar y morir. Las personas de mediana edad adquieren la responsabilidad de brindar apoyo a sus padres que envejecen: apoyo económico, cuidado personal, transportación, comida, compañía, ayuda médica, cuidado de la casa o un lugar donde vivir. Sin embargo, sólo el 10 % las parejas ancianas casadas y 17% de los viudos y viudas viven con sus hijos casados.

Resultaría de utilidad que los viejos fueran capaces de establecer nuevas metas y mantener su estilo de vida con el que se sienten cómodos. Su satisfacción con la vida depende en parte del liderazgo en que sus circunstancias actuales igualen sus normas o ideales personales.

### ◆ La vejez

En la medida en que los adultos entran en la vejez, se enfrentan con una serie de tareas de desarrollo. La tarea de mantenerse físicamente se hace más difícil conforme la gente envejece. La gente mayor teme a los problemas físicos que disminuyan su movilidad, sus sentidos y su capacidad de cuidar de sí mismo.

Como consecuencia, mantenerse en buena salud es uno de los predictores más importante de la satisfacción con la vida durante la vejez.

Muchos adultos enfrentan el problema de contar con un ingreso adecuado durante la vejez.

La mayoría de los ancianos desea contar con independencia financiera, pero ello requiere una cuidadosa planeación a largo plazo.

La gente que decide retirarse, lo planea y trabaja para ello, posteriormente tiene la ventaja de sentir que ha dirigido su propia vida y que no ha sido obligada o manipulada. La soledad es una de las quejas más frecuentes de los ancianos, especialmente de quienes estuvieron casados.

Quienes se sienten más satisfechos con el retiro son los que se han preparado para hacer-

lo por varios años. El retiro debería ser retirarse a y no de; los retirados más satisfechos parecen ser los que se han involucrado en actividades significativas después de dejar el trabajo.

Para algunos ancianos resulta de enorme importancia ser capaces de mantener su propio hogar, es algo que les brinda independencia y relaciones generalmente más satisfactorias con los hijos.

En las sociedades primitivas los ancianos gozan de prestigio y de estatus elevado porque poseen el conocimiento de las tradiciones y ceremonias consideradas esenciales para la supervivencia del grupo. Los ancianos también tienen un estatus elevado en las sociedades agrícolas porque controlan la propiedad, tienen un mayor conocimiento de las habilidades agrícolas, son capaces de realizar tareas útiles y son líderes de la familia extendida. Pero, en tanto que la sociedad se hace más industrializada y moderna, los viejos pierden sus ventajas económicas y sus roles de liderazgo en la industria y la familia extendida lo que trae consigo es la pérdida de estatus y prestigio.

Como la gente obtiene estatus por medio de su ocupación al retirarse sufre en parte de la pérdida del estatus. Al abandonar ese rol las per-

sonas se quedan con el sentimiento de que han perdido su principal identidad. Resultaría de utilidad que los viejos fueran capaces de establecer nuevas metas y mantener su estilo de vida con el que se sienten cómodos. Su satisfacción con la vida depende en parte del liderazgo en que sus circunstancias actuales igualen sus normas o ideales personales.

La soledad es un de las quejas más frecuentes de los ancianos, especialmente de quienes estuvieron casados. Algunos se mudan a casas de retiro para tener la posibilidad de compartir diversas actividades con personas de su edad. Su reto consiste en formar relaciones significativas con los demás. Desarrollar y mantener amistades con las personas de su edad parece ser más importante para el bienestar emocional de los viejos que la interacción con la familia.

La vejez ofrece a la mayoría de la gente la oportunidad para disfrutarse a sí mismo. En la medida en que declina el papel en el trabajo, se dispone de más tiempo libre para dedicarlo a las actividades preferidas. La satisfacción con la vida durante la vejez depende en mucho de la actividad social. La gente necesita contar con actividades placenteras y valiosas que le ayu-

den a sentirse bien consigo mismo y con la vida en general.

Erikson afirmaba que la principal tarea de la última etapa de la vida consiste en desarrollar la integridad del ego, lo que supone la revisión de la vida, ser capaz de aceptar los hechos de la propia vida sin arrepentimiento y de enfrentar la muerte sin gran temor. Permite que se aprecie la propia individualidad, los logros y satisfacciones así como la aceptación de las penurias, fracasos y desilusiones que uno ha enfrentado. Estar contento con la propia vida y con lo que ha sido.

#### **Juventud**

1. Lograr autonomía.
2. Modelar una identidad.
3. Desarrollar estabilidad emocional.
4. Establecer y consolidar una carrera.
5. Encontrar la intimidad.
6. Convertirse en parte de grupos sociales.
7. Seleccionar una pareja.
8. Establecer residencia y aprender a manejar un hogar...

- 
9. Convertirse en padre y criar hijos.

#### **Edad Madura**

1. Ajustarse a los cambios físicos de la mediana edad.
2. Encontrar satisfacción y éxito en la vida profesional.
3. Asumir la responsabilidad cívica y social de los adultos.
4. Llevar a los hijos a una vida adulta feliz y responsable.
5. Revitalizar el matrimonio.
6. Reorientarse hacia los padres que envejecen.
7. Reorientar los roles sexuales.
8. Desarrollar redes sociales y actividades para disfrutar el tiempo libre.
9. Encontrar un nuevo significado a la vida.

#### **Vejez**

1. Permanecer físicamente saludable y ajustarse a las limitaciones
2. Mantener un ingreso adecuado y medios de sostenimiento
3. Ajustarse a nuevos roles de trabajo
4. Establecer condiciones adecuadas

de vivienda y vida

5. Mantener la identidad y el estatus social
6. Encontrar compañía y amistad
7. Aprender a usar el tiempo libre de manera placentera
8. Establecer nuevos roles en la familia
9. Lograr la integridad mediante la aceptación de la propia vida.

#### **SENTIRSE VIEJO**

Sentirse viejo es una situación vital a lo que todo individuo esta abocado. Sin embargo, la autopercepcion del envejecimiento es vivida por las personas de muy diversas formas, que dependen no sólo de la edad de la persona, sino también de su personalidad, de su contexto sociocultural y, sobre todo, de su capacidad de adaptación a los cambios biológicos, psicológicos y sociales. El envejecimiento es un proceso individual. Es preciso reconocer que en nuestro contexto sociocultural la palabra "viejo" tiene casi siempre connotaciones peyorativas.

### Crisis de la vejez

Primera "crisis"	Cambios corporales Viudez
Segunda "crisis"	Pérdida del papel social y familiar inutilidad, jubilación
Tercera "crisis"	Pérdida de personas significativas. Soledad Rechazo
Cuarta "crisis"	Disminución de la actividad. Sentimiento de ansiedad.
Quinta "crisis"	Enfrentamiento con la muerte. Miedo Aceptación

El problema principal de los ancianos consiste en vencer los obstáculos y resolver las dificultades que plantea la adaptación a los cambios psicológicos y sociales que acontecen con los años.

La capacidad de adaptación a estos cambios es una característica de la senectud, de la



Muchas veces los ancianos caen en depresión porque aún no aceptan su vejez.

vejez normal. La falta de adaptación lleva a la senilidad, al deterioro progresivo y a la desintegración de la personalidad del anciano.

**La personalidad del anciano: ¿gruñones o cascarrabias?** Se ha descrito un perfil de personalidad en el que se adjudican al anciano diversos rasgos negativos y otros positivos. Entre los primeros, destacan el egoísmo, la ma-

chaconería, la sensiblería, el autoritarismo, el rechazo social, la tendencia al aislamiento y a la pasividad. Entre los segundos, los más relevantes son la prudencia, la reflexión y la serenidad.

La conclusión más válida y general que puede extraerse de las últimas investigaciones al respecto es que, en las personas sanas y adaptadas, la personalidad tiende a permanecer estable durante toda la vida.

#### ◆ DEPPRESION

En nuestra cultura, la vejez puede resultar un asunto muy deprimente, y la depresión en los viejos desamparados es inherente a su situación. Al mismo tiempo, la depresión es también una enfermedad que explica mucho sufrimiento a todas las edades.

La depresión es la causa de suicidio más común en todas las edades, y puede ser agravada por otra enfermedad y el abuso social en la ancianidad. En la vejez, la vida es, con frecuencia, desagradable o irreal, y una salud vagamente enfermiza puede ser atribuida a la edad, tales depresiones suaves quedan a menudo sin detectar. La pérdida del placer en la vida, del apetito, de la libido, del sueño y del bienestar no son rasgos del envejecimiento. Si



La vejez puede resultar un asunto muy deprimente, y la depresión en los viejos desamparados es inherente a su situación.

una persona experimenta algunos de estos síntomas sin causa justificada, tal vez necesita tratamiento para la depresión.

#### **Por qué se deprimen los ancianos.**

Los factores son varios:

- 1.- Disminución de los ingresos económicos.
- 2.- Disminución de la importancia del pa-

pel que juegan en la sociedad.

- 3.- Pérdida de seres queridos.
- 4.- Situaciones de aislamiento por incapacidad física.

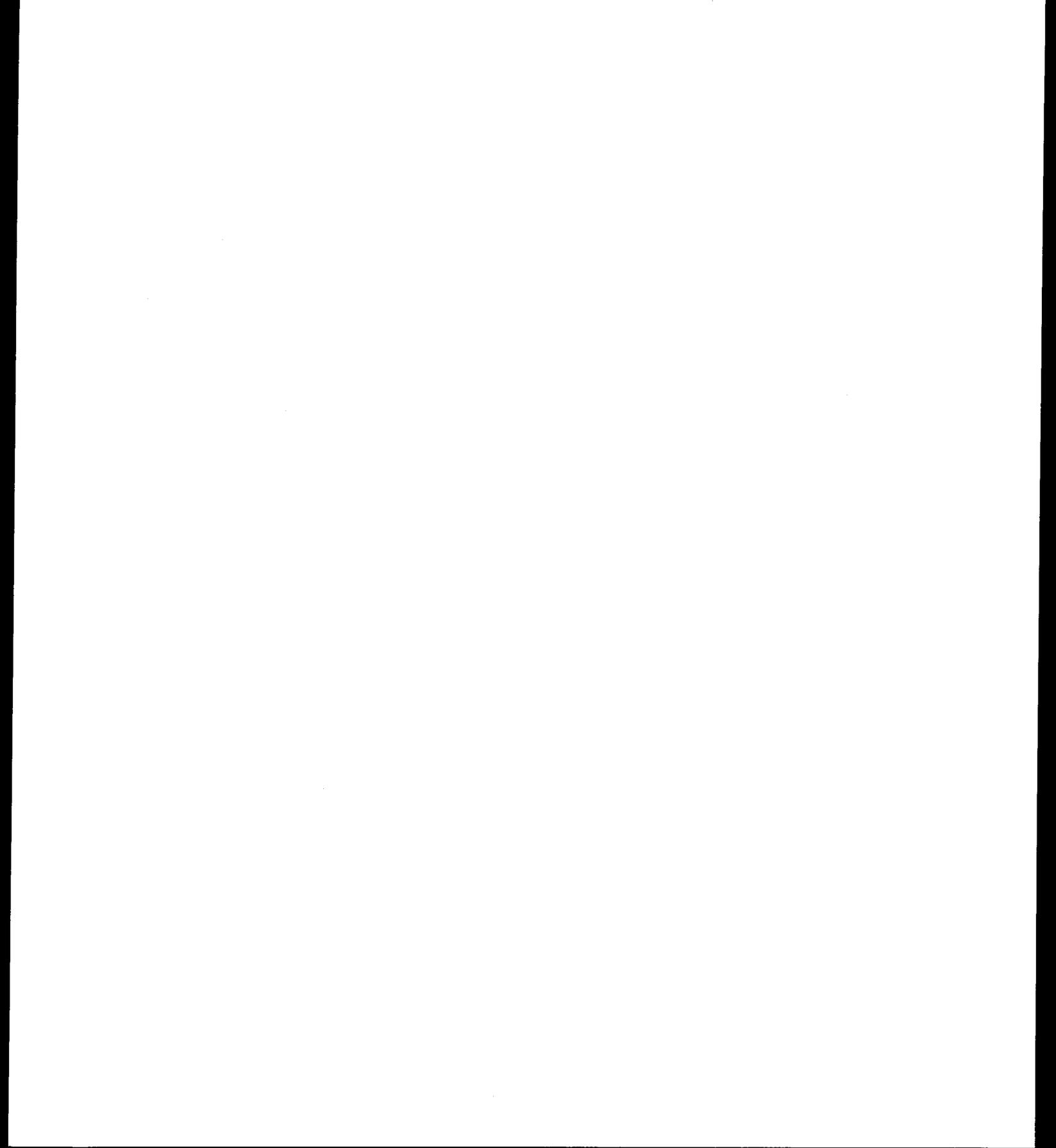
Se suelen distinguir básicamente dos tipos de depresiones: la llamada depresión mayor (originada desde dentro, de origen orgánico por disminución de los neurotransmisores), con alto riesgo de suicidio y la llamada depresión neurótica o menor, en la cual siempre existe algún motivo externo que la justifica.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

#### ◆ La vejez asumida.

Los ancianos presentan una serie de características que, como señalan Butler y Lewis, están íntimamente asociadas con el sentido de haber vivido largo tiempo y aceptar el ciclo de vida plenamente, desde el nacimiento hasta la muerte.

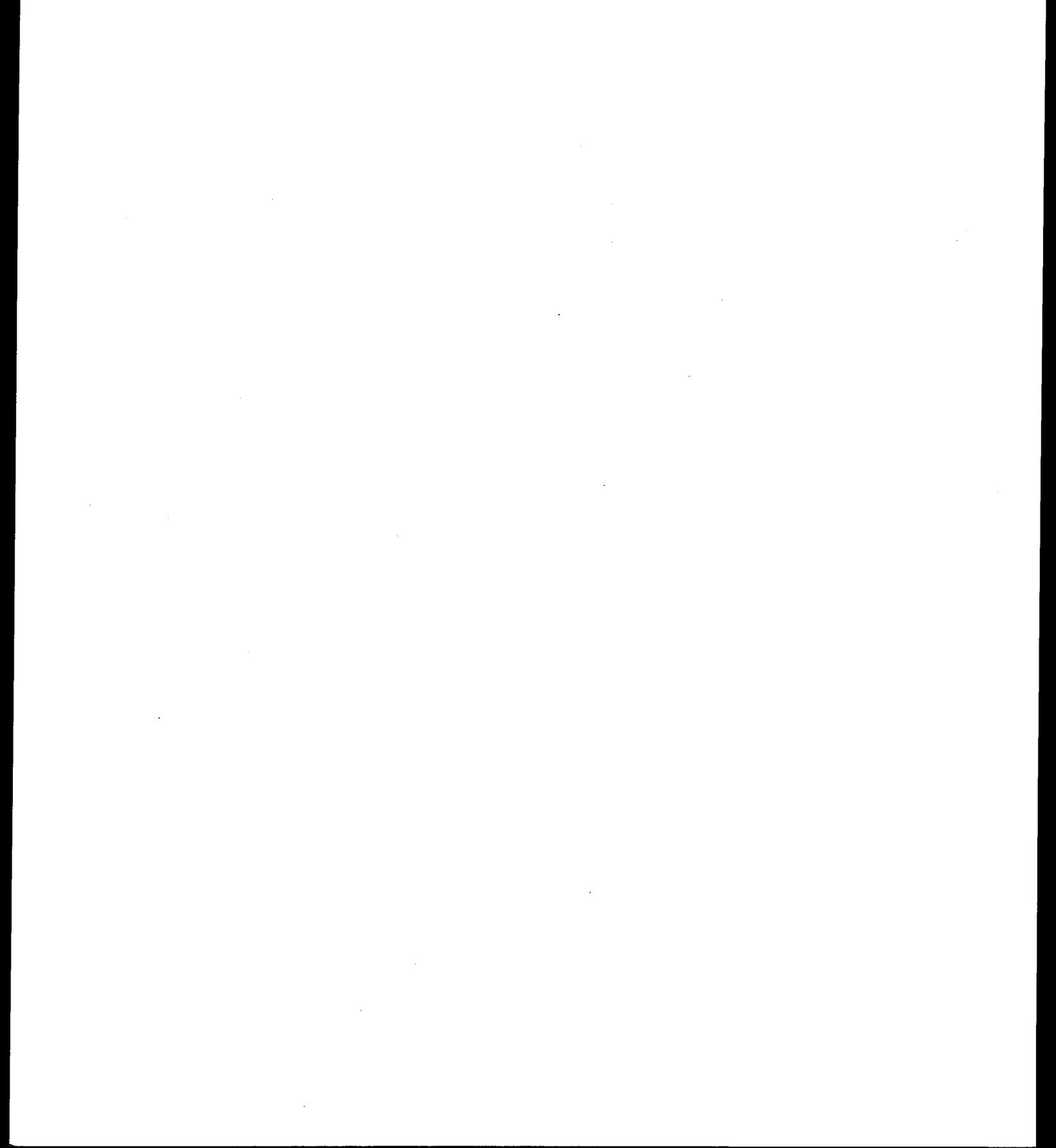
Podemos citar:

- Natural propensión a compartir con el joven el conocimiento y la experiencia acumulados por medio de consejos y guía.
- Apego a los objetos familiares, cosas que le dan un sentido de continuidad, le ayudan en su memoria y le proveen de consuelo, seguridad y satisfacción.
- Cambio en el sentido del tiempo; vive más el presente, el aquí y el ahora, gozando intensamente de lo más elemental de las cosas - los colores, las formas - y de las emociones humanas.
- Sentido completo del ciclo vital; el anciano bien adaptado percibe la vida como un todo, aceptando sus propias modificaciones a lo largo de ella.
- Creatividad, curiosidad y capacidad de sorpresa; esta dos últimas son cualidades que lo ayudan considerablemente a la adaptación en cualquier edad y, mucho más, en la vejez.
- Sentido de la propia realización, cuando ha logrado resolver sus conflictos personales y, al revisar la vida, la encuentra aceptable y gratificante.



# Capítulo 5





# Capítulo 5 ¿Qué se ha hecho?

## Cómo llevamos nuestra vejez

El hecho de estar viviendo más años no es un problema sino un logro. Este hecho, naturalmente, demanda ciertos cambios de actitudes. Veneradas y protegidas en algunos lugares, en otros las personas de edad son denostadas, arrinconadas, abandonadas y sufriendo de abusos físicos, psíquicos y financieros.

Sin embargo, la marginación de las personas de edad deberá ser erradicada del planeta en los próximos años. Según opinión de los demógrafos de las Naciones Unidas, es muy probable que, en un plazo de 50 años, haya por primera vez en la historia más personas mayores de 60 años que niños menores de quince. Mientras ahora una de cada diez personas tiene menos de 60 años, en el año 2050 la proporción será de una por cada cinco. Y se espera que las cifras de los que tienen más de 80 años se quintuplique.

Los analistas de la ONU han estado siguiendo y analizando las ramificaciones de estas tendencias en diferentes ambientes, situaciones económicas y regiones. En las regiones más desarrolladas, las personas mayores ya superan a los jóvenes. Aunque el mundo desarrolla-



Para no sufrir abusos financieros, algunas personas de la tercera edad prefieren tener un negocio pequeño.

do ha envejecido gradualmente en el último siglo, la transformación en la estructura de edades aún es un desafío en cuanto al descenso proyectado en la proporción de las personas de edad de trabajar, respecto de las que no están dentro de esa franja de edad, a efectos de pensiones, sistemas de seguridad social y cuidado de la salud.

---

En los países en desarrollo, el ritmo de envejecimiento es más rápido; en éstos, se espera que la población de personas de edad se cuadruplique en los próximos 50 años. Esas naciones tendrán que hacer frente a restricciones de recursos, a medida que se confrontan los retos simultáneos de desarrollo y envejecimiento de la población. Es evidente que los países más ricos, así como en los más pobres, la revolución demográfica ejercerá su influencia sobre todos los ámbitos de la vida cotidiana y afectará, por ende, a hombres, mujeres y niños.

En 1999, la ONU alertó sobre esta revolución durante la celebración del Año Internacional de las Personas de Edad. El lema y eje central de ese año fue la necesidad de crear «una sociedad para todas las edades», aquella en donde las actitudes, políticas y prácticas en todos los niveles y sectores permitieran a las personas envejecer con seguridad y dignidad, para que continuaran participando en sus sociedades como ciudadanos de pleno derecho, contribuyan al desarrollo y, al tiempo, se beneficien del mismo.

### **Envejecimiento**

La cuestión de las personas de edad es de gran interés para las Naciones Unidas, especialmente debido a las implicaciones de salud y derechos humanos que se vinculan al tema. Sin embargo, en los últimos años se ha dado mayor énfasis al tratamiento de la cuestión de las personas de edad, debido a que ha aumentado la expectativa de vida en el mundo alrededor de 20 años, mientras que la tasa de fecundidad va en descenso. Esto da lugar a una mayor cantidad de personas adultas mayores en el mundo, tanto en proporción como en números absolutos.

Por lo tanto se debe pensar en ajustar los sistemas y servicios de las sociedades que envejecen para que las personas de edad puedan disfrutar de ingresos seguros y atención de la salud sostenibles.

La ONU ha estudiado la cuestión de las personas de edad desde 1948, cuando la Asamblea General aprobó la resolución 213 (III) relativa al proyecto de declaración de los derechos de la vejez. Desde entonces el tema fue abordado de forma indirecta por la Asamblea y por los organismos interesados en las cuestiones sociales. Sin embargo en 1977 se abordó el pro-

blema de forma directa al hacer énfasis en que era necesario organizar una asamblea mundial sobre las personas de edad y en 1978 se acordó que dicha conferencia tuviera lugar en 1982.

**Medidas tomadas para mejorar la condición de las personas de edad.** Desde entonces las Naciones Unidas han adoptado medidas de gran importancia tales como:

◆ **Plan de Acción Internacional sobre el envejecimiento:** aprobado en la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento de (Viena, 1982), recomienda medidas en sectores tales como el empleo y la seguridad económica, la salud y la nutrición, la vivienda, la educación y el bienestar social. Además se considera a las personas de edad como un grupo de población diverso y activo con aptitudes diversas y necesidades especiales en algunos casos.

◆ **Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad:** fueron aprobados en 1991 y establecían normas universales para las personas de edad en cinco ámbitos principales:

-independencia

-participación  
-atención  
-realización personal  
-dignidad

◆ **Proclamación sobre el envejecimiento:** fue aprobada en 1992 en una conferencia internacional sobre el envejecimiento que tuvo lugar por el décimo aniversario de la Asamblea Mundial sobre el envejecimiento y establece la orientación general para seguir aplicando el Plan de Acción y proclamó 1999 como el Año Internacional de las Personas de Edad. Este año tenía como tema unificador «Hacia una sociedad para todas las edades». La observancia de este año se llevó a cabo a través del estudio del tema en cuatro dimensiones:

-La situación de las personas de edad  
-El desarrollo individual a lo largo de toda la vida  
-Las relaciones entre generaciones  
-La relación entre desarrollo y envejecimiento de la población.

◆ **Marco de políticas para una sociedad para todas las edades y Programa de Investigación para el envejecimiento para el si-**

glo XXI: estos documentos sintetizan las políticas para facilitar la transición hacia una sociedad para todas las edades. Fueron adoptados en 1999 cuando la Asamblea General se reunió para efectuar el seguimiento del Año Internacional de las Personas de Edad.

## CAMPAÑA POR UNA CIUDAD PARA TODOS

+CAMPAÑA GRAFICA (San Martín de los Andes 20 NOV. 1999).

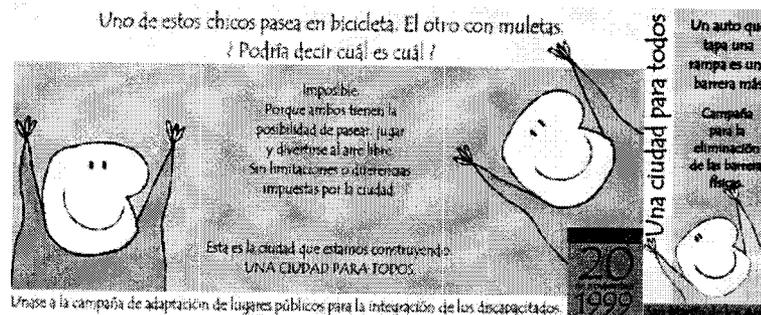
Objetivos de la Campaña:

Concienciar a la población de cuántas limitaciones ofrece la ciudad HOY para acceder a comercios, transitar por las calles, cruzarlas y viajar en colectivos, tanto a los discapacitados como las personas con cochecitos de bebés, enyesados y personas con discapacidades temporarias.

Invitar a toda la población a la Marcha que con el mismo fin se realizaría.

+SOPORTES GRÁFICOS:

- Carteles en vía pública



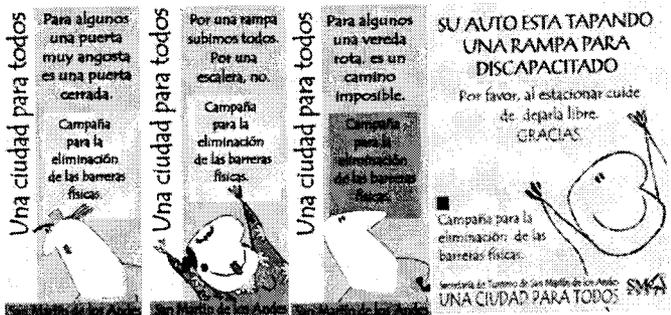
Carteles para la Campaña «Una Ciudad para todos»

- Afiches para los negocios
- Volantes para autos mal estacionados
- Carteles para locales adaptados
- Carteles para locales no adaptados

## +EJES DE LA COMUNICACIÓN

Todos los elementos de la campaña proponen, explícitamente, la integración de las personas con dificultades, a la vida corriente del resto de la gente. Los mensajes muestran una ciudad ideal, no el San Martín de los Andes que ofrecemos hoy. Y expresan que esa ciudad ideal es la que estamos construyendo.

Todas las personas que se muestran en los dibujos, son iguales y se ven de la cintura para arriba. Únicamente se rompe esta regla en el



Calcomanías para autos y comercios

diseño de los carteles para comercios donde la silla de ruedas funciona como símbolo para convocar la atención del público interesado.

La campaña justamente propone una ciudad donde todas las personas tienen la misma posibilidad de acceder, transitar, recorrer y disfrutar por todos los lugares posibles sin limitaciones impuestas por el desarrollo urbano o por las personas.

Se colgaron de las luminarias de la calle principal 15 carteles. en la parte inferior se muestran 4 de los 15 carteles.

**1- El cáncer no es contagioso (EE.UU. )** es un cartel que parece estar hecho por niños porque utilizan una caricatura con las formas que acostumbra a utilizar los niños al dibujar. Utili-



1- Campaña para para que la gente entienda que el cancer no es contagioso

zan una combinación de colores pastel con un poco de colores vivos; llaman mucho la atención las imágenes, pero el texto no es muy legible, puede perderse el mensaje porque la imagen, por sí sola, no cumple con decir que el cáncer no es contagioso.

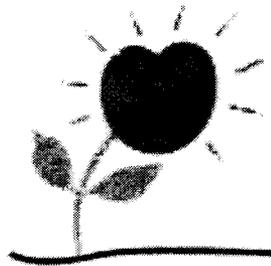
**2- Hacia una escuela sin adicciones Guía de prevención para maestros (México).** Utiliza colores discretos, ya que va dirigida a maestros, pero le falta impacto. Aunque por el público al que va dirigida no tiene que utilizar colores vivos le hace falta impacto en el color, utiliza imágenes de jóvenes borrosos para representar que las drogas van acabando poco a poco con los jóvenes. La imagen sí llama la atención, la tipografía tan condensada y seria no le ayuda a ser pregnante e impactante.



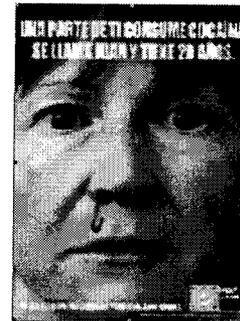
2

2- Guía dirigida a maestros para prevenir las adicciones

3-Imagen del Video sobre el cancer infantil de la Children's cancer foundation.



3



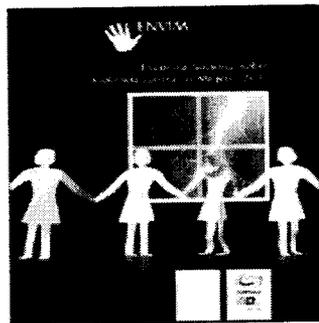
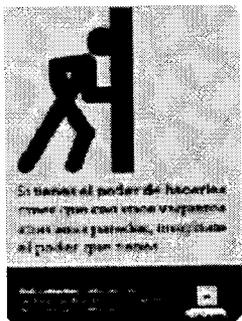
4- Campaña de prevención de consumo de cocaína

**3- Video de la Children's Cancer Foundation ( EE.UU.)** sobre el cáncer infantil el video tiene una duración de treinta segundos utilizan imágenes caricaturescas muy infantiles y con colores muy llamativos, que logran su objetivo (el llamar la atención de los niños). También logra que las personas mayores lo quieran ver y sientan la necesidad de ayudar a esta fundación, ya que hacen una buena combinación de las imágenes sencillas pero con colores llamativos que le dan vida...

**4- Campaña de prevención de consumo de cocaína (España 1992).** Es una guía que

muestra las secuelas que pueden producir el consumo de cocaína. En esta guía utilizan la imagen de una mujer que sangra de la nariz y la expresión de sus ojos evoca miedo, esta imagen se ve muy agresiva y en lugar de hacer que la gente la vea hace que la rechacen ya que hay personas que no pueden ver la sangre. Está dirigida a personas adultas pero aún estas lo pueden ver un tanto agresivo. La tipografía tan condensada que utilizan la hace ilegible, además de que está en mayúsculas y cuando hay una frase tan larga no se debe manejar todo en mayúsculas por que de lejos no se lee.

**5- Campaña relacionada con problemas sociales (1994).** El color amarillo que utiliza en el cartel te hace advertencia de que estés alerta



5- Campaña relacionada con problemas sociales 6-Publicación en contra de la violencia.

a problemas como drogadicción o tabaquismo. La imagen color negro sobre el fondo amarillo es muy contrastante y la hace verse llamativa; cumple con el objetivo de la campaña, que es el poner alerta a las personas sobre los problemas ya mencionados. La tipografía está en segundo plano es legible por su peso y color.

**6-Publicación en contra de la violencia( 2003 (México)** con colores blanco y negro. Se ve agresivo el rayo que está dañando a una persona que esta tomada de las manos con más personas, aunque la unión de estas personas le quita un poco de agresividad al conjunto. Es una imagen que tiene gran contraste al utilizar la imagen blanca sobre fondo negro; la tipografía está en segundo plano; es legible a corta distancia,

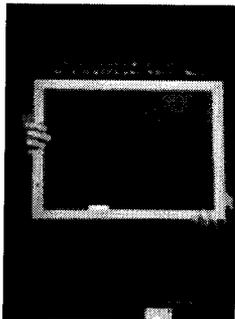


7- Cartel de la película Planta Cuarta.

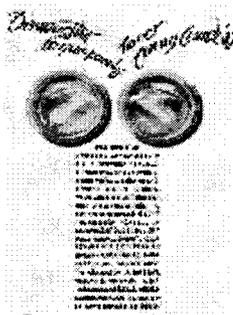
para que la imagen llame más la atención.

**7- Cartel de la película Planta Cuarta** (de Antonio Mercero España 2003), imagen del típico niño enfermo de cáncer sin cabello con una expresión de fortaleza pero con los ojos tristes. En este cartel utilizaron colores fríos como el azul para dar sensación de tristeza y la piel del niño en un tono amarillento para dar la sensación de enfermedad, en el texto utilizaron una tipografía suelta en tono azul que va muy de acuerdo con la imagen, hace ver limpio el cartel.

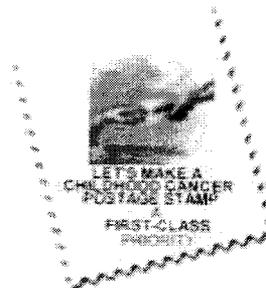
**8- Campaña contra el tabaquismo,** es confusa no representa el mensaje que quiere dar muestra un pizarrón sostenido con unas manos



8- Campaña contra el tabaquismo



9- Campaña de prevención del sida.



10-Sello postal por el Comité del Niño con Cáncer

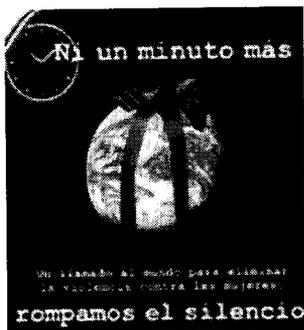
y un gis. Aunque es un poco confusa y no se entiende el mensaje a primera vista te hace voltear a ver la imagen para después detenerte a analizarla durante un rato para captar el mensaje y esto no debe suceder en un cartel ya que en estos el mensaje debe ser claro.

**9- Campaña de prevención del sida ( España 2004).** El color amarillo del fondo te pone en alerta; te hace que te detengas a leerlo. Tiene un acomodo creativo y fuera de lo común la tipografía con la imagen. Es pregnante, fácil de entender, llama la atención de los jóvenes, que son el público al cual va dirigido, hace un poco de ruido la tipografía del centro por ser demasiada, ya que los jóvenes no siempre se detie-

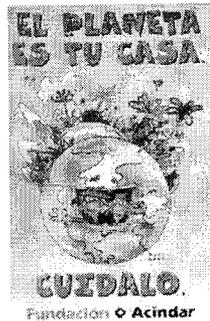
nen a leer la información completa.

**10-Sello postal (EE.UU.)** establecido por El Comité del Niño con Cáncer. La imagen de las manos evoca la solidaridad que debe haber para con los niños enfermos. Esta imagen logra sensibilizar a la gente por los colores cálidos que utiliza y te da la sensación de paz; el texto es legible, a pesar de que es largo y, en mayúsculas, es ilegible una frase larga (lo compensa con el peso de la letra). En conjunto sí logra que las personas compren este sello postal.

**11- Cartel (México),** dirigido a todo el mundo para romper el silencio hacia la violencia contra la mujer, utiliza la imagen de un mundo que está de luto, con un moño negro. El fondo ne-

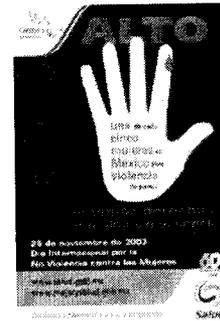


11- Cartel de concientización para romper el silencio ante la violencia en la mujer 12- Cartel El planeta es tu casa cuidalo.



gro que utilizan en el cartel va muy de acuerdo con el mensaje ya que es un color que simboliza el luto; además, hace resaltar la imagen del mundo por estar en un color claro la imagen la muestran en primer plano para que sea lo que llame más la atención a primera vista y después lean el texto que está manejado en una tipografía muy legible y se puede leer a gran distancia.

**12- El planeta es tu casa. Cúdaló** (Argentina 1996), es un cartel que por sus imágenes y colores vivos va dirigido a niños para hacer conciencia de cuidar el planeta. Las imágenes van muy de acuerdo con el público meta, ya que tienen colores vivos e imágenes llamativas de una forma muy parecida a como los niños ven



13- Campaña para una vida sin violencia

el mundo. La tipografía es pesada, con un color rojo y filete negro, para que les sea más fácil de leer a una gran distancia; es una frase corta y pregnante para que los niños la recuerden.

**13- Cartel para una vida sin violencia** (noviembre del 2003 México) utiliza en su mayor parte el color negro (que lo hace ver un tanto agresivo), pero esta acompañado de un color verde que te da la sensación de esperanza. La imagen es una mano blanca que da la sensación de pureza y limpieza; hace gran contraste con la tipografía en color rojo, y el título tiene una tipografía pesada en color rojo que evoca peligro (en este caso, la violencia a hacia las mujeres). Es una campaña hecha por el gobierno; por eso, en la parte inferior del cartel utiliza



14- Cartel de campaña contra las drogas 15- Galería de dibujos hechos por niños enfermos de cáncer.



16- Guía de prevención del consumo de drogas 17- Guía para padres

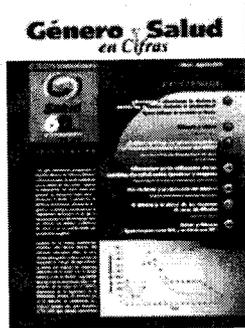
los colores de la empresa que hace esta campaña.

**14- Cartel** que muestra una lista de precios de las drogas en el extranjero, le falta impacto en la imagen ya que compite el texto con la imagen y no sabes si primero ver la imagen o leer el texto lo cual hace que este cartel pase un poco desapercibido y la gente no se tome la molestia de verlo.

**15- Galería** (Ministerio de Saúde Brasil) que muestra dibujos hechos por los niños con cáncer. La imagen tiene colores muy vivos e imágenes realizadas por niños, los cuales llaman mucho la atención por las figuras tan sencillas,

hechas con base en figuras geométricas pero reforzadas con colores vivos que llaman la atención. Esto está acompañado de un mensaje corto y fácil de recordar, pero se pierde un poco el texto. Tiene un formato fuera de lo común, que lo hace ver atractivo.

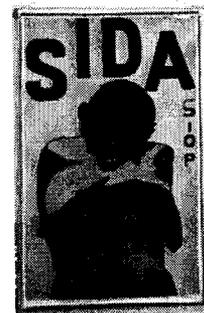
**16- Guía de prevención del consumo de drogas (México).** Le falta impacto; la imagen no tiene nada que ver con el título y los colores son muy cálidos para prevenir alguna situación. La tipografía es muy pequeña e ilegible y en colores poco llamativo; todos estos elementos, en conjunto, parecen estar anunciando un libro de geografía.



18- Publicación de Genero y Salud

**17- Guía para padres** (México) muestra una imagen representativa de un padre con su hijo. A pesar de no tener color (sólo está a lápiz) es una imagen atractiva; el color es agradable para el público al que va dirigido, el título es legible por su peso y puntaje en la tipografía.

**18- Publicación de Genero y Salud en Cifras** (1998 México) . La portada está muy cargada de texto; cansa un poco, el color es un tono cálido que llama la atención de la gente que ve este tipo de publicaciones. La tipografía es legible y se alcanza a leer desde lejos, pero la imagen se pierde. No necesita tanto texto por ser la portada; confunde y no es atractiva para acercarse a leerla.



19- Campaña publicitaria contra el sida

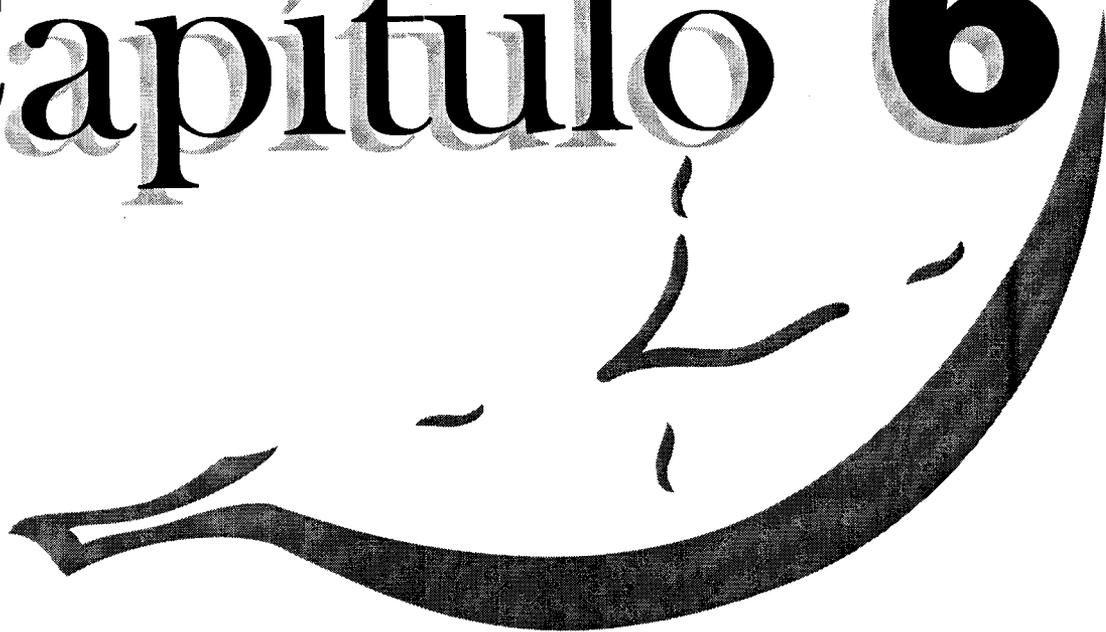
**19- Campaña publicitaria contra el SIDA** (Barcelona España). Usa un cartel el cual en lugar de sensibilizar a la gente, le da temor ya que manejan la imagen de una persona, distorsionada, que se llega a confundir con un animal y no parece una persona; los colores ayudan aún mas a dar miedo. La tipografía sí es muy legible pero todo en conjunto no logra su objetivo.

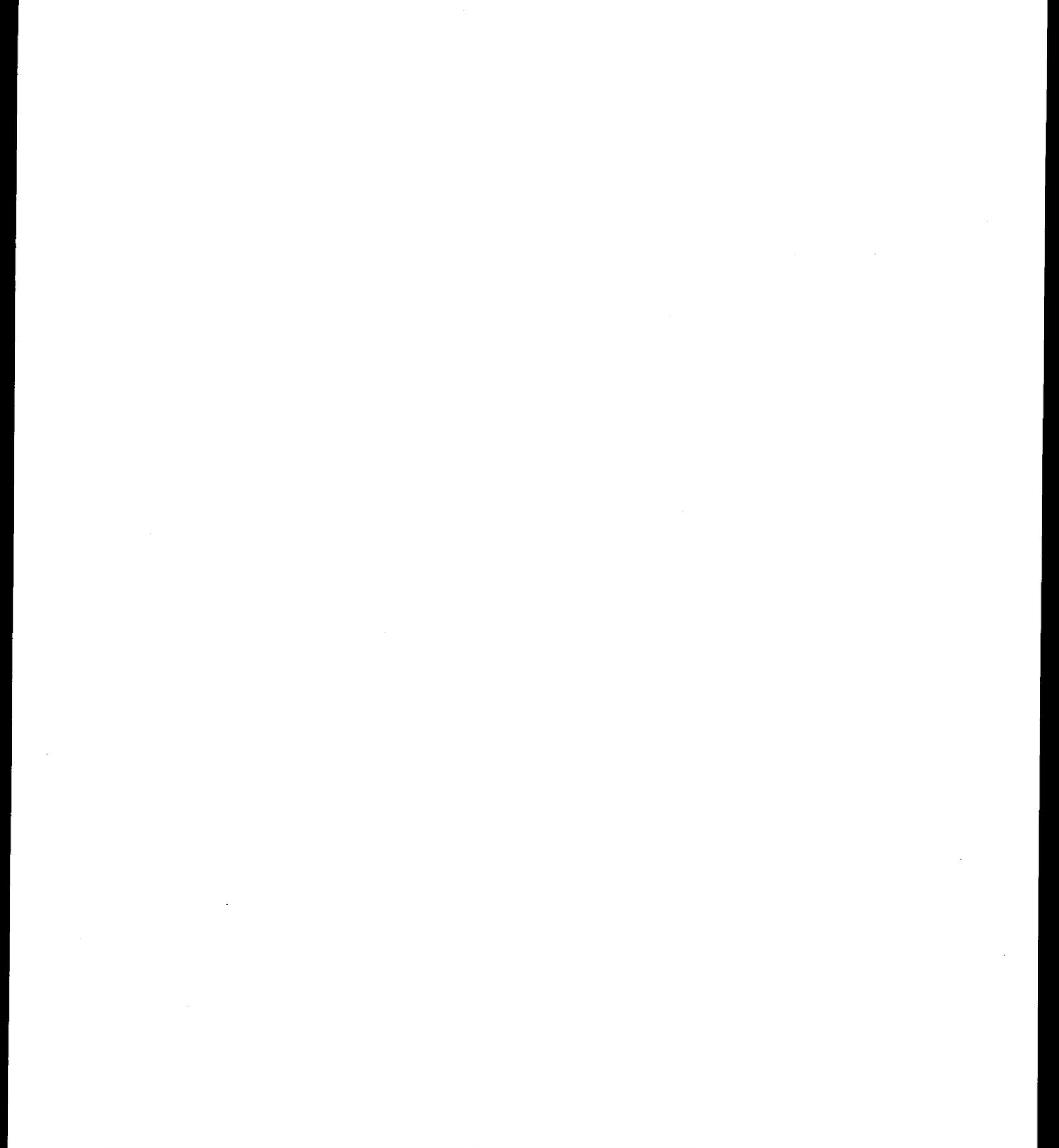
---

## CONCLUSIÓN

Muchas de estas campañas no han funcionado como es de esperarse ya que tal vez no eligieron el medio correcto para publicarlos, como algunos carteles que en lugar de llamar la atención pasaba desapercibido, en campañas de concientización creo que el medio más conveniente a utilizar es por medio de trípticos o manuales ya que en estos se puede hablar más a fondo de los problemas y se puede leer, con más calma que una cartel ya que en este la información es poca y se ve a la pasada caminando y no le pone suficiente atención .

# Capítulo 6





# Capítulo 6 La posibilidad de influencia del Diseño en el problema

---

Antes de entrar en este capítulo es importante saber qué es el Diseño.

El diseño es una representación por medio de figuras o signos.

En lo que refiere a la historia del diseño gráfico, cabe destacar la influencia que tuvieron hechos como la Revolución Francesa y la Revolución Industrial, para el desarrollo del comercio y de la actividad publicitaria.

## 6.1 Historia del diseño

### LONDRES Y PARÍS, CAPITALS DEL DISEÑO GRÁFICO COMERCIAL DEL SIGLO XIX

En 1814 se inaugura oficialmente la era de la mecanización de la industria de la impresión incorporando la máquina semiautomática proyectada por el alemán Friedrich Koenig, posteriormente surge la linotipia.

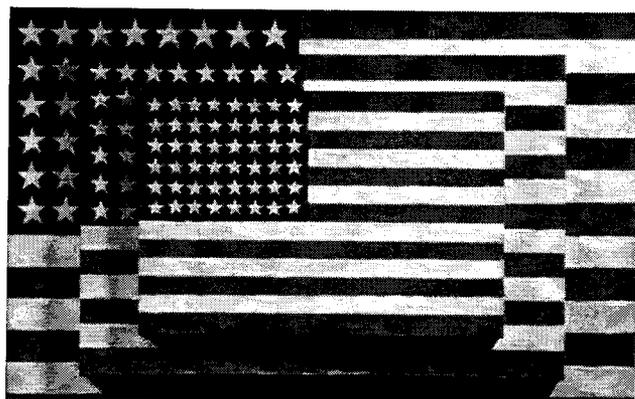
En lo que compete directamente al diseño gráfico, Rowland Hill crea el sello de correos, se asume la técnica del grabado calcográfico como unidad estilística propia y aparece el billete con el uso del papel moneda.



Una de las principales figuras del Art Nouveau fue el artista checo Alphonse Mucha. Este cartel fue diseñado para una marca de papeles de fumar.

### LA INDUSTRIALIZACIÓN DE LAS ARTES GRÁFICAS

El Art Nouveau o Modernismo, el incluía ideas procedentes de todas las disciplinas del diseño y el arte (arquitectura, pintura, diseño de muebles, cerámicas, joyería, diseño industrial, ingeniería de la construcción, cine, fotografía, etc.), acelerando la evolución en el arte de vanguardia y en el diseño. El Art Nouveau creó al diseño gráfico como oposición al puramente tipográfico, no sólo como un medio de comunicación de ideas nuevas, sino también para su expresión.



Tres banderas (1958), del artista estadounidense Jasper Johns, es una de las obras más emblemáticas del Pop Art.

La tecnología proporcionó nuevos medios gráficos a ilustradores y diseñadores, afianzando al Modernismo como el estilo dominante del siglo XX.

#### **MOVIMIENTO MODERNO Y NEOMODERNO**

La pedagogía del diseño Moderno es la disposición repetitiva de una colección de signos según determinadas reglas de combinación. La tarea predominante de la teoría moderna del diseño ha sido organizar los elementos geométricos y tipográficos en relación con oposiciones formales, tales como ortogonal/diagonal,

estático/dinámico, figura/fondo, lineal / plano o regular/irregular.

El Modernismo se caracterizó por el uso de formas geométricas, simples y sin ornamentos, aunadas a una tipografía igualmente sencilla. Y el Art and Craft se refiere al grupo de artesanos, artistas, diseñadores y arquitectos que se propusieron levantar el estado de las artes aplicadas al de las bellas artes.

#### **INFLUENCIA DEL ESTILO VANGUARDISTA ART POP**

El Art Pop o Arte Popular, es un producto típicamente norteamericano (aunque también se desarrolló en 1950 en Inglaterra), que aspiraba a ser un arte testimonial del tiempo que se vivía.

#### **ÚLTIMAS TENDENCIAS: EL DISEÑO COMPUTARIZADO**

Los avances tecnológicos y computarizados dieron paso a una gran evolución del diseño gráfico, facilitando herramientas para la creación de diseños innovadores y de gran originalidad.

Los programas como Corel Draw y Free Hand son los mejores programas gráficos de

nuestra época, ya que han sabido capturar la imaginación del artista, ofreciendo desde un principio la posibilidad de hacerla realidad. Durante el siglo XX, los medios de comunicación aportaron con su desarrollo tecnológico un mayor control del proceso gráfico a los diseñadores, ya que en los años 90 del siglo pasado las nuevas formas de comunicación de la era digital presentaron nuevos desafíos, como es el caso del sistema de distribución de información World Wide Web (W.W.W.), contribuyendo a una rápida evolución del diseño gráfico a nivel mundial.

La W.W.W. es un nuevo y complejo campo para el diseño gráfico, que permite múltiples posibilidades de añadir imágenes móviles en animación o en video, fotos, gráficos y textos en un ambiente interactivo. Dreamweaver y Front page son reconocidos programas para la realización de páginas web.

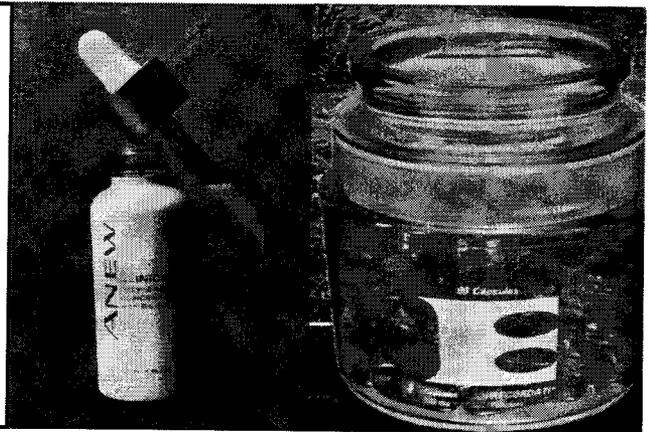
## 6.2 Areas del Diseño

### IMAGEN CORPORATIVA

La imagen corporativa se refiere a cómo se percibe una compañía. Es una imagen generalmente aceptada de lo que una compañía «significa». La creación de una imagen corporativa es un ejercicio en la dirección de la percepción. Es creada sobre todo por los expertos de marketing que utilizan las relaciones públicas y otras formas de promoción para sugerir un cuadro mental al público. Típicamente, una imagen corporativa se diseña para ser atractiva al público.

La imagen corporativa es la representación mental (positiva o negativa) que tiene el público de una empresa o institución.

Para formar esta imagen intervienen factores de todos tipos; mentales, que la empresa transmite al público: como te atienden, contestan en el teléfono, como es su local (decoración, arquitectura) los uniformes, la calidad y presentación de los productos, etc. Aspectos de comunicación; su publicidad, folletos, slogan, gigles, stands, etc.



Para formar una imagen intervienen factores de todos tipos, que la empresa transmite al público: decoración, arquitectura, uniformes, tarjetas, etcétera.

El diseño de envase y embalaje puede ser utilizado en productos de belleza.

## EMBASE Y EMBALAJE

En las empresas dedicadas a la comercialización de productos, donde éstos son el medio principal a través del cual el público percibe los beneficios que adquirirá, la imagen juega un papel diferenciador por excelencia.

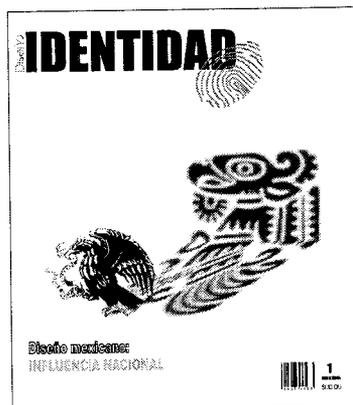
El empaque se vuelve el vendedor silencioso, con el que se logra no sólo la presentación del producto, sino que permite al público la identificación con éste en el instante en que se establece el contacto visual.

Con esto se logra, consecuentemente, su

preferencia y aceptación, o el rechazo instantáneo.

La imagen de un producto se va formando en la mente de los observadores de muchas maneras. La más importante es, desde luego, el desempeño, los beneficios y atributos que el producto ofrece por sí mismo.

Son, sin embargo, de gran importancia en la formación de dicha imagen, los signos externos que el público percibe en la comunicación en medios; de manera tal que se establece una personalidad y carácter relativa al producto o servicio, para captar la atención y lograr una total identificación.



Una de las aplicaciones del diseño editorial son las revistas.

Estamos conscientes de que el cúmulo de información gráfica se acrecenta día a día, y que resulta imperativo lograr claridad y definición tanto en los conceptos como en la comunicación de ellos.

## DISEÑO EDITORIAL

El diseño editorial es el exponente más combativo de las piezas de diseño, sus características posicionan a los libros, las revistas, como un espacio donde información e imagen conviven fortaleciéndose, fomentando la precisión del mensaje, su eficacia. Entendemos el diseño editorial como el trabajo de crear piezas de difusión enmarcadas en una clara identidad

tipográfica, geométrica y cromática, que apunte una intención de comunicación, que describa un perfil o marco acorde con la información que en ellas se publica, que permita su sucesiva reutilización sin perder sentido ni actualidad.

### Aplicaciones del diseño editorial

◆ **Libro:** es un ejemplar de más de 50 hojas, con información casi siempre detallada; muchas veces sin ilustraciones ni fotografías (esto dependiendo del tipo del libro ya que existen varios tipos). Pueden estar impresos en una tinta o en selección de color, dependiendo del tema. La calidad del papel también depende de eso.

◆ **Revistas:** publicación periódica; cuando aparece al menos cada tres meses ya se llama revista, aunque lashay bimestrales, mensuales y quincenales.

Hay muchos tipos y formatos; se llaman especializadas las que sólo tratan temas en específico. Generalmente son en selección de color y de papel de buena calidad.

◆ **Catálogos:** generalmente son publi-



Otras de las aplicaciones del diseño editorial son folletos, manuales, guías etc.

caciones sobre marcas o productos. Su objetivo es mostrar el o los productos con todas sus características. No tienen textos largos (a no ser la introducción), ya que casi siempre son sólo los datos y las fotos del producto. Estas son de excelente calidad y fidelidad, algunas veces hasta en gran tamaño, ya que su objetivo es el convencimiento del cliente por medio de algo intangible.

◆ **Folletos:** esta publicación se utiliza en publicidad y promoción; generalmente se enfoca

en información acerca de eventos, servicios o productos. Los hay de muchas calidades y formatos, que van desde trípticos y dípticos a una o dos tintas, hasta desplegados y cuadernillos a todo color y en las mejores calidades de papel.

◆ **Manuales:** publicación de consulta, que proporciona información, datos y conocimientos útiles acerca de la realización de una tarea; en ellos se abordan aspectos teóricos y técnicos, paso a paso, de la actividad que se trate. La información debe ser sintetizada y de fácil manejo.

◆ **Guías:** muy parecida al manual, pero con la diferencia de que aquí la información es más guiada y específica, ya que el objetivo es informar al lector, guiarlo pero no decirle cómo hacerlo. Existen las guías de lugares, de construcción, de eventos, etc.

◆ **Periódicos:** es una publicación, como su nombre lo indica, periódica. Puede ser diaria, semanal o quincenal. Existen varios formatos que van desde el carta hasta el tradicional tabloide. La información es de todas las áreas,

y es ilustrada. Los materiales son de baja calidad.

◆ **Cuadernos:** son publicaciones dedicadas al trabajo manual; generalmente son de un área en específico y tienen imágenes, maquetas, ilustraciones, todas ellas recortables, para pintar, resolver, etc.

◆ **Agendas:** son publicaciones anuales y sirven para calendarizar, contabilizar y recordar pendientes, acontecimientos, etc. Hay temáticas o generales, de muchos tipos de formatos ya que casi siempre se tiene que adaptar al tipo de consumidor.

◆ **Informes:** este tipo de documento se hizo presente a partir de 1965, cuando la compañía IBM, al hacerle frente a su crecimiento y afrontar sus necesidades de llegar a todos sus negocios, decidió informarles sobre el rubro de la compañía por medio de un documento de muy buena calidad que incluyera a todos los datos referentes a la empresa, lo sucedido ese año y el camino a seguir. Esto se popularizó tanto que actualmente casi todas las compañías de mediano y gran tamaño utilizan este medio informativo.

Ridley Scott

BANDERA

Dante Alighieri

Algunos diseñadores prefieren crear tipografía específicamente para un diseño o crear familias tipográficas.

## DISEÑO TIPOGRÁFICO

Las tipografías contemporáneas para diarios estuvieron precedidas por el Legibility Group de Linotype, una sucesión de tipografías (Iónico, Excelsior, Corona y otras) desarrolladas en respuesta a los progresos realizados en materia de técnicas de producción de diarios durante la primera mitad del siglo XX. Las tipografías para revistas fueron una categoría menos definida, que incluyó, no obstante, Century, una de las obras maestras del diseño tipográfico norteamericano.

En la actualidad, los diarios y las revistas constituyen una importante fuente de trabajo para los diseñadores tipográficos. En esta presentación se analiza una serie de ejemplos de diseño tipográfico de revistas, a saber: la adap-

---

tación de Caledonia para la revista Time; el diseño de Fenway en reemplazo de Times Roman en Sports Illustrated y el desarrollo de Vincent para Newsweek. Se describen las características del ajuste al texto y de las proporciones visuales de las tipografías para su adaptación a los distintos cuerpos tipográficos.

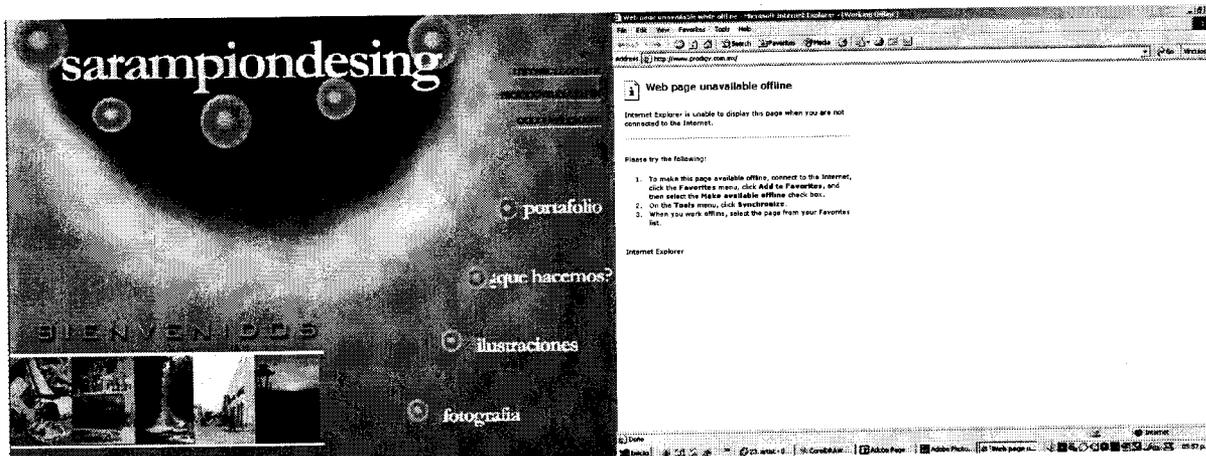
Las tipografías para diarios diseñadas recientemente son de estilo menos conservador que sus antecesoras de Legibility Group. También se han desarrollado otros conceptos en materia de tipografía referidos a la óptima utilización de tipos en diarios y son los relacionados con Series, que favorecen el rendimiento del texto.

La descripción detallada de Miller permite descubrir las características de una tipografía escocesa romana que utilizan actualmente distintos diarios. En contraposición con las tipografías diseñadas principalmente para ser usadas en medios gráficos, la Verdana y la Georgia, dos familias tipográficas encargadas por Microsoft, fueron desarrolladas de manera especial para su empleo en la pantalla. Se demuestra el diferente método de trabajo utilizado, consecuencia de las dificultades que presenta el medio.

## **MULTIMEDIA**

Se conoce con el nombre de multimedia a la forma de presentar información que emplea una combinación de texto, sonido, imágenes, animación y vídeo. La mayoría de las aplicaciones multimedia incluyen asociaciones predefinidas conocidas como hipervínculos, que permiten a los usuarios moverse por la información de modo más intuitivo e interactivo. Los productos multimedia permiten que una misma información se presente de múltiples maneras, utilizando cadenas de asociaciones de ideas similares a las que emplea la mente humana. La conectividad que proporcionan los hipertextos hace que los programas multimedia no sean presentaciones estáticas con imágenes y sonido, sino una experiencia interactiva infinitamente variada e informativa.

La imagen es un elemento primordial de las aplicaciones multimedia. Cuanto mayor y más nítida sea una imagen y cuantos más colores tenga, más difícil es de presentar y manipular en la pantalla de un ordenador. Las fotografías, dibujos y otras imágenes estáticas deben pasarse a un formato que el ordenador pueda manipular y presentar. Las aplicaciones multimedia tam-



La verdadera tarea es la publicidad en Internet, ya que es intensa y continua. Los recursos principales de promoción son: banners, registraci3n en cientos o miles de buscadores, entre otros.

bi3n pueden incluir animaci3n para dar movimiento a las im3genes, as3 como son HTTP es un acr3nimo de HyperText Transfer Protocol, protocolo de transferencia de hipertexto. Se utiliza en las transferencias de informaci3n de p3ginas en Internet, de tal forma que puedan ser visualizadas en un navegador o explorador. Comprende, entre otros elementos, textos en lenguaje HTML, im3genes, Applets de JAVA, datos, documentos de diversos tipos, animaciones y elementos multimedia.

La verdadera tarea es la publicidad en Internet, ya que es intensa y continua. Los recursos principales de promoci3n son: -banners.

- registro en cientos o miles de buscadores.
- intercambio de v3nculos con p3ginas afines
- compra selectiva de espacios publicitarios
- inclusi3n en listados regionales o tem3ticos
- mailing masivo o dirigido, seg3n el producto
- avisos en medios cl3sicos, difusi3n boca a boca.

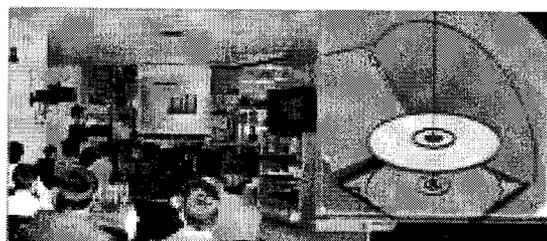
## Medios audiovisuales

### ◆ Diapositivas

La diapositiva es fundamentalmente un medio gráfico, y puede servir para presentar fotografías originales o copias de materiales tomados de cualquier documento impreso. Como pueden deteriorarse si se proyectan durante demasiado tiempo, no se prestan para dar una información gráfica o basada en palabras, salvo si es de un tipo muy simple que se puede asimilar muy deprisa. Normalmente no deben proyectarse durante más de 60 segundos, ni menos de cuatro, dependiendo del contenido gráfico y de la duración del comentario de quien las exhibe.

### ◆ Rotafolio

Se trata de un tablero didáctico dotado de pliegos de papel, utilizado para escribir o ilustrar. El complemento necesario es el rotulador. Los pliegos conforman una sucesión seriada y coordinada de láminas, gráficos o texto, que se articulan sobre un margen superior y se exponen con facilidad de una en una. Es un recurso muy interesante para utilizar en exposiciones, con explicaciones dialogadas u observaciones, así como para la presentación del resultado de



La diapositiva es fundamentalmente un medio gráfico.

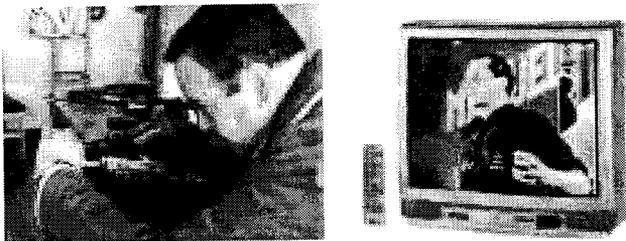
las investigaciones de un trabajo en equipo.

### ◆ Disco Compacto de Audio o CD-Audio

Disco fonográfico de metal de pequeño formato, cuya grabación y reproducción se efectúa por procedimientos ópticos.

Este disco, que mide 10,7 cm de diámetro y 1,2 mm de espesor, está grabado por una sola cara y admite hasta una hora de reproducción continua. Se lee mediante un haz de láser, siendo mucho más duradero y fiel en la reproducción del sonido que los discos tradicionales.

Sus aplicaciones comerciales son básicamente dos. Por un lado, es un soporte idóneo para la comercialización de bases de datos. Por otro lado, tiene muchas posibilidades en el campo de la edición (obras de referencia, publica-



Los programas de televisión, grabados previamente o recogidos en directo, son transmitidos por un centro emisor mediante ondas hertzianas

ciones periódicas especializadas, libros infantiles interactivos, etc.).

Comercialmente, es muy común encontrar distribuciones de grandes bases de datos, textuales o fotográficas, y todo tipo de información.

#### ◆ Televisión

La televisión permite la transmisión de imágenes y sonidos a distancia por medio de ondas hertzianas, que son captadas en los hogares por medio de un aparato receptor de televisión (televisor).

Los programas de televisión, grabados previamente o recogidos en directo, son transmitidos por un centro emisor mediante ondas

hertzianas, distribuidas por repetidores que cubren grandes territorios y son captadas por antenas acopladas a los aparatos televisores.

Las características tecnológicas del receptor de televisión no se limitan a la decodificación de señal proveniente de tal o cual emisora de televisión. El tubo de rayos catódicos (CRT) que es un receptor de televisión, permite la traducción a imagen de cualquier señal previamente codificada. Desde la recepción por satélite, pasando por la transmisión por cable, la posibilidad de conectar ordenadores, recibir información con sistemas como el teletexto y similares, hasta la adición de un magnetoscopio (video), todo esto amplía las posibilidades de uso por parte de los usuarios.

#### ◆ Cine

Aquí se combinan imágenes realistas, movimiento y sonido. Las proyecciones pueden realizarse tanto en aulas individuales como en salones de mayor capacidad; además, las películas pueden proyectarse por televisión.

El cine alcanza un alto grado de similitud con la realidad por la percepción de formas, colores y movimientos que brinda. Contribuyen a ello el aumento del campo visual logrado con

---

la proyección en pantalla panorámica, y la alta fidelidad. Mediante efectos de iluminación y diverso grado de desenfoco, se logra una jerarquización de planos que guía valorativamente la observación de los objetos y acciones que se muestran.

Otra cualidad del cine es que puede acelerar o retardar el movimiento. Así, cuando el movimiento se demora, es posible percibir hasta la agitación de las alas de una mosca. Contrariamente, también es posible ver crecer una flor en segundos, en lugar de semanas.

### **INFLUENCIA DEL DISEÑO EN EL PROBLEMA**

Diseño Gráfico puede ejercer influencia sobre actitudes, conocimientos y oportunidades que te ofrece el estar conciente de que el envejecimiento no sólo es materia que interese a los especialistas sino un proceso que afecta a la vida diaria y requiere respuestas del individuo, la familia y el vecindario.

En el diseño pueden participar tanto los diarios, las estaciones de radio, los canales de televisión como las sociedades de anunciantes o de relaciones públicas. Por ejemplo, los parti-

cipantes tal vez deseen:

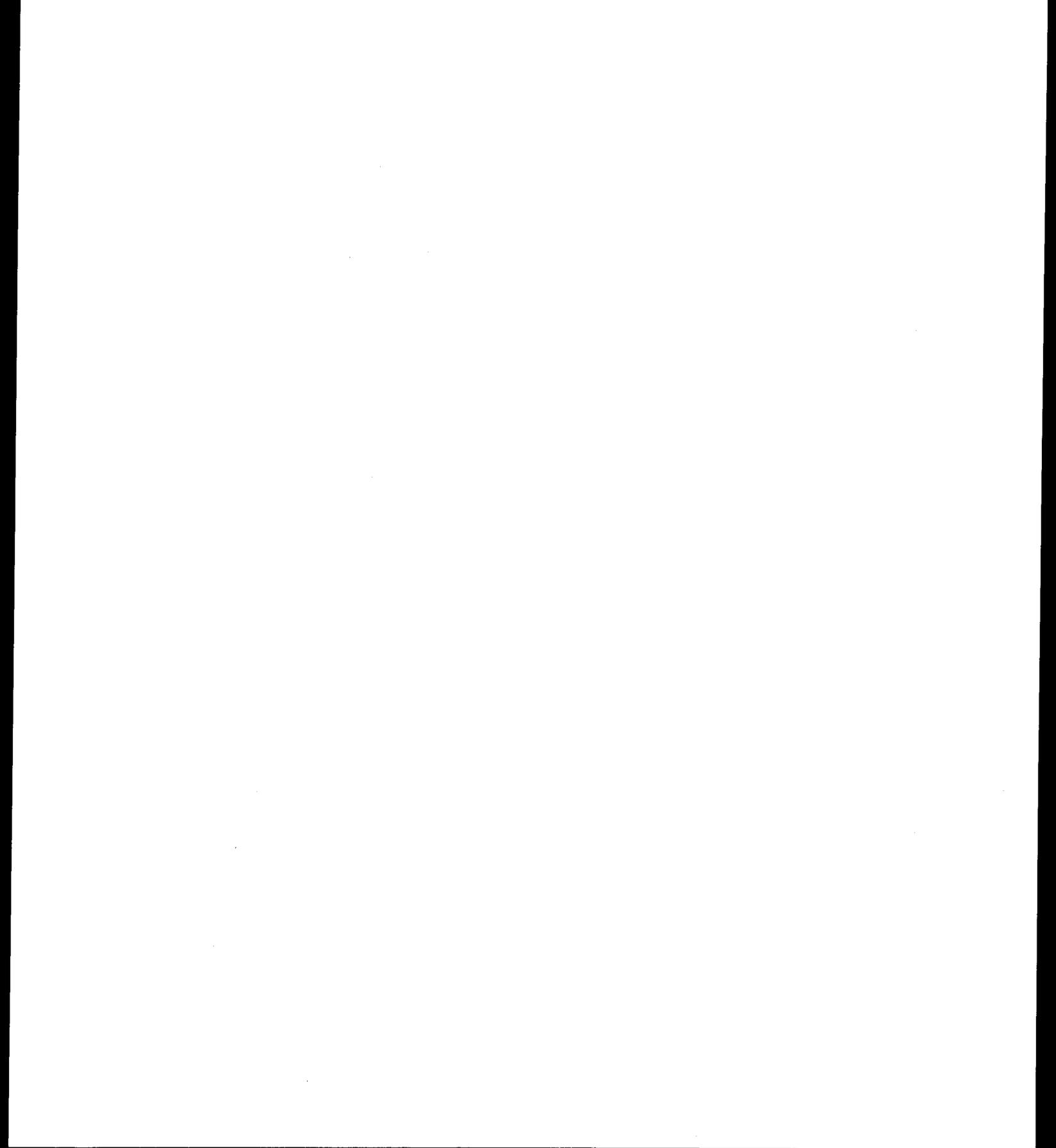
Explicar la cuestión del envejecimiento de la población y sus repercusiones sobre todas las generaciones y sectores de la sociedad;

Explicar la diversidad entre las personas de edad avanzada, conforme a la experiencia de los ancianos, su contribución a la sociedad, su parecer respecto de acontecimientos importantes, su creatividad, su capacidad de organización, la confianza en sí mismos y la dignidad y el coraje con que hacen frente a la pobreza, a las enfermedades y a la muerte;

Reconocer que se pueden prevenir todos los problemas que se sufre en la vejez, no sólo económicos. Se pueden preparar físicamente para no sufrir de tantas enfermedades que se sufren en la vejez, así como aceptarla como una etapa más de la vida y disfrutarla.

# Capítulo 7





# Capítulo 7 Propuesta de solución

---

## 7.1 Introducción

Este capítulo muestra como, a través del Diseño y la Comunicación Visual, se pueden resolver gráficamente problemas de tipo social. Se trata de hacer un cambio de actitud en la sociedad para que no vean los problemas a los que se enfrentan las personas de la tercera edad como algo muy lejano y quieran prevenir este tipo de situaciones.

Basándonos en una necesidad, objetivos, perfil del público meta, recursos y enfoques, se propone dar solución al problema mencionado en el capítulo 1, por medio de un programa permanente apoyado por varios medios para que la gente, poco a poco, vaya cambiando sus ideologías en cuanto a su preparación a la vejez.

## 7.2 BRIEF

### Necesidad

Todos los tiempos hemos visto personas de la tercera edad en las calles pidiendo limosna, trabajando en lo que sea a cambio de un mal sueldo, o vendiendo dulces, padeciendo múltiples enfermedades, y a algunos otros que, teniéndolo todo, no quieren aceptar que están en una bonita etapa de su vida. Aún viendo esta situación, no nos hemos detenido a pensar que eso es lo que podríamos estar haciendo cuando llegemos a su edad.

Hasta ahora no existe ningún tipo de esfuerzo en la que se oriente a las personas sobre cómo prepararse en términos económico, psicológico y físico para la última etapa de la vida.

Este problema requiere de un programa para que, en un futuro no muy lejano, la gente de Uruapan viva una mejor vejez; con esto se evitaría que un gran número de personas estuvieran mendigando por las calles y que se vieran obligadas a trabajar en donde sea por una pequeña cantidad de dinero. Además, disminuiría el número de enfermos de ciertos males, porque la gente llevaría un mejor control de su sa-



No nos hemos detenido a pensar qué es lo que vamos a hacer o cómo vamos a vivir cuando llegemos a la tercera edad.

lud, y habría menos personas inconformes con su vejez, a la cual aceptarían como otra etapa más en la existencia.

### Objetivos

- **Informar** a jóvenes y adultos de que es importante prever situaciones adversas inherentes a la vejez.
- **Convencerlos** de que deben prepararse

económica y físicamente para ella, haciendo algún tipo de ejercicio y llevando una alimentación sana.

- **Concientizarlos** de que deben vivir cada etapa de la vida con intensidad y disfrutar de lo que su edad les proporciona.

### Perfil del Público meta

Me voy a dirigir a hombres y mujeres entre 30 y 40 años de Uruapan Michoacán, sin importar su estado civil, quienes según la INEGI en promedio tienen una esperanza de vida de 68 años en el caso de los hombres y 74 años en mujeres.

Estas personas pueden interesarse por preparar la tercera etapa de su vida, por el ingreso económico pueden ahorrar, tienen la posibilidad de asistir regularmente al médico y pueden pagar a alguien por que los oriente de forma psicológica a aceptar y vivir las diferentes etapas de la vida.

### RECURSOS

**a) Humanos:** Es necesario contar con una fuente de información, asesoría de un médico



Las personas entre 30 y 40 años aun pueden hacer algo para vivir una mejor vejez.

geriatra, un trabajador social y un asesor financiero. Además de un impresor y un diseñador para desarrollar el trabajo gráfico.

**b) Materiales:** Se requiere contar con un equipo de cómputo para vaciar la información e imágenes recabadas, además de un escáner; también será necesario un presupuesto para imprimir. Recursos económicos proporcionados por la Inapam, a quien la presidencia le da una parte y ellos se encargan de buscar quien solvente los demás gastos, con empresas que en otras ocasiones les ayudan, y se les propuso los siguientes como patrocinadores;



Tecno Gym, Hospital El Ángel, Inipam y Banamex podrían aportar algo para que este proyecto se lleve a cabo.

Banamex, Gimnasio La roca y Tecno Gym, Hospital Fray Juan y El Ángel.

c) **Diseño:** Será necesario trabajar en Diseño Editorial, Fotografía y publicidad. Aplicaré herramientas de diseño que envíen a la gente el mensaje de que acepten las ideas con confianza.

## ENFOQUES

a) **Conceptual:** *Seriedad*, hablar a través de la realidad, expresar que es algo importante, para que evoque confianza, y muestre ver-

dad; *Dinamismo* para mostrar al adulto actual que está en constante movimiento, que es notable por su actividad y energía.

b) **Expresivo:** Reflejar confianza, seriedad, credibilidad, dar un mensaje claro que tienen poco tiempo para prepararse, con un toque de dinamismo para reflejar cómo son los adultos de ahora y se sientan identificados con el mensaje.

c) **Funcional:** Proyectar una imagen limpia, clara, con una tipografía legible, colores discretos y un toque de color brillante para que llame la atención del público meta.

## 7.3 Descripción de la solución

Debido a que los problemas que se sufren al llegar a la vejez pueden prevenirse, el problema se puede resolver de diferentes formas: una de esas formas sería por medio de una campaña de concientización, pero no resultaría muy efectiva ya que una campaña es transitoria y tal vez cuando alguien apenas la conozca ésta ya estaría en su término y seguramente solo alcanzaría a llegar a una minoría del público meta. También se pensó en apoyar esta campaña con carteles, volantes, folletos, banners en Internet, gallardetes, anuncios en revistas, periódicos y televisión pero este último resultaría muy caro; además, como sólo aparecerían durante la campaña, no llegaría a mi público meta.

Analizando el brief y cada uno de los puntos que en el se ven lo mejor será realizar un programa, ya que éste es permanente. Dicho programa constaría de 8 medios; un folleto, el cual da una breve explicación de las enfermedades que podemos padecer en la tercera edad y nos dice como prevenirlas, además menciona la importancia que tiene el aceptar, disfrutar la próxima etapa que se acerca. El cartel informará dónde y cuándo se dará a conocer el programa.



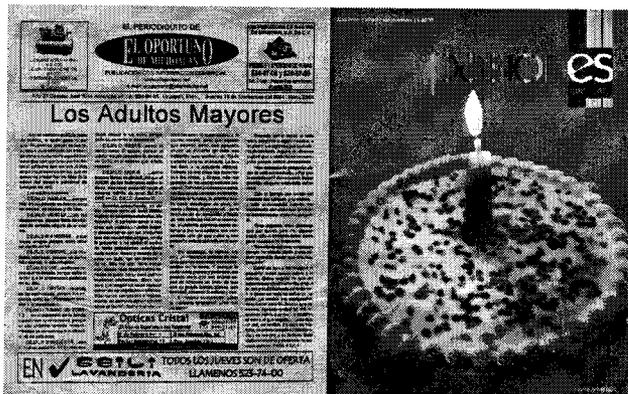
La televisión ofrece cobertura, alcance y repetición pero el costo por anuncio es muy alto.

ma. Los volantes serán una forma de familiarizar a las personas con el mensaje y la imagen. El anuncio de revista, el anuncio de periódico y el banner harán reflexionar a las personas, para que se visualicen en unos años más. Los artículos promocionales ayudarán a una mejor recordación del mensaje.

### ◆ Selección de artículos promocionales:

-**Playeras y Gorras** para personas de la tercera edad ya que son personas que las usan estos artículos para hacer sus ejercicios por parte del IMSS Y DIF.

-**Cilindros** para personas de la tercera edad como ya lo mencioné anteriormente van a hacer ejercicio y normalmente usan botellas de



El Periódico es un medio accesible y las revistas tienen posibilidades de una segunda lectura.

agua y en el cilindro va la imagen del programa.

**-Folders, Calcomanías, Llaveros** estos tres son artículos de uso constante en personas adultas y si las ven otras personas, les pueden preguntar de que se trata y así de una persona a otra se puede hacer llegar de lo que se trata el programa.

**-Las playeras, gorras y cilindros** se les darán a personas de la tercera que van a hacer ejercicio por parte del DIF y el IMSS para que también conozcan el programa y será una forma de ayudar a que más personas se interesen ya que estas personas tienen hijos y nietos a

los cuales les pueden decir lo importante que es el prepararse para la vejez.

◆ **Objetivo de cada medio:**

**Periodiquito El Oportuno.-** Tiene como objetivo educar conocer el nombre del programa y hacer en la gente una pequeña reflexión.

**Anuncio de Revista.-** Su objetivo es darle a las personas siete razones por las que deben planear su vejez y con esto la gente sienta la necesidad de pedir informes sobre este.

**Promocionales.-** Tiene como objetivo familiarizar al público meta con la imagen y que la identifique fácilmente al adquirir alguno de los artículos promocionales.

**Banner.-** Tiene como objetivo impactar a primera vista para que la gente espere a verlo completo antes de cerrarlo para que la gente reflexione cuando aparezca cada frase y quiera modificar su estilo de vida.

**Folleto.-** Tiene como objetivo informar a grandes rasgos las enfermedades que se pueden padecer en la tercera edad y como se pueden prevenir, además de informar de que también debemos estar preparados psicológica y económicamente.

**Exhibiciones permanentes a largo plazo.-**  
Tiene como objetivo dar una atención mas personalizada a las personas que tengan dudas sobre el programa y orientarlas mejor.

## 7.4 Proceso de Diseño

### Imagen

El programa requiere de una imagen que refleje y exprese los conceptos mencionados en el brief: dinamismo y seriedad, tomando en cuenta el tiempo que transcurre y que no se detiene para con esto, identificar el programa y unificar los medios que se utilizarán.

Los bocetos que se muestran están hechos con trazos muy libres, círculos y una hoja para mostrar que entre los 30 y 40 años se está a la mitad de la vida y ya se pasó por varias etapas y que algún día llegará a la última etapa.

Campaña para  
una mejor vejez

Campaña para  
una mejor  
vejez

Campaña para  
una mejor vejez

Campaña para una  
mejor vejez

Campaña para  
una mejor  
vejez

Campaña para  
una mejor  
vejez

Campaña para  
una mejor vejez

Campaña para  
una mejor  
vejez

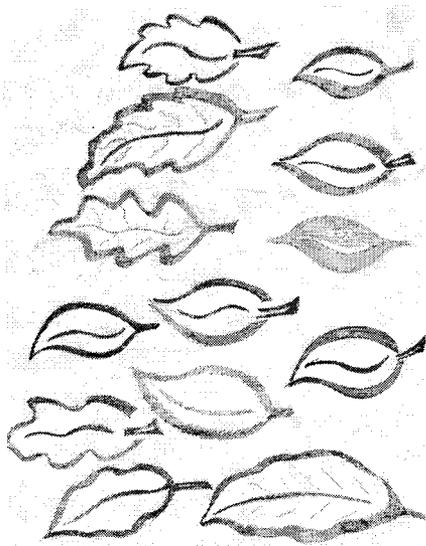
Campaña para  
una mejor  
vejez

Campaña para  
una mejor  
vejez

Campaña para un  
mejor veje



En estos bocetos se siguió la misma idea pero ahora con un reloj de arena, la fotografía de una hoja pero se vio que se estaba saliendo un poco de los conceptos: dinamismo y seriedad, así que se dejó de bocetar con el reloj de arena y en las etapas de la vida.



Aquí ya se comenzó con la estilización de una hoja con trazos libres y abiertos pero, para no dejar a un lado la idea de que tienen poco tiempo para prepararse para la última etapa se decidió manejar las manecillas de un reloj dentro de la hoja.

---

Sylfaen  
Campaña para  
una mejor vejez

Batang  
Campaña para  
una mejor vejez

Bangle  
Campaña para  
una mejor vejez

**Arrus Blk BT**  
**Campaña para**  
**una mejor vejez**

**Mirror**  
**Campaña para**  
**una mejor vejez**

Una vez que estuvo la estilización, el siguiente paso era hacer un estudio tipográfico para seleccionar la tipografía adecuada para que le diera el toque de seriedad a la estilización. Se tenían varias posibilidades como las que se muestran, pero la que tiene el peso adecuado para verse a cierta distancia sin perderse es la Bangle que, además por sus patines se ve un poco seria y se utilizará en minúsculas.



Por una  
Mejor vejez

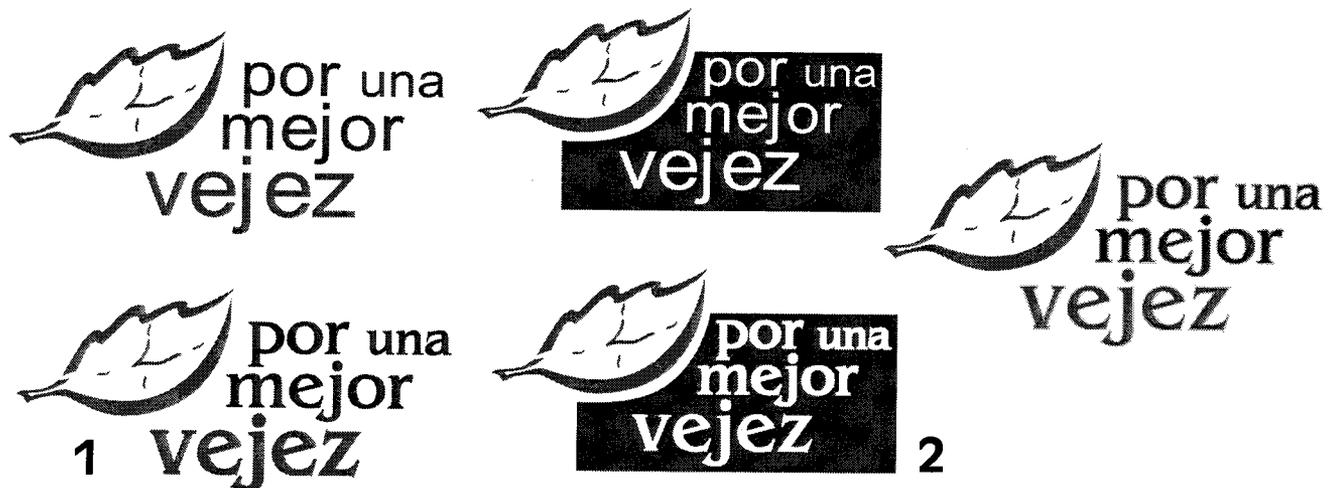


Por una  
Mejor vejez

Teniendo ya la tipografía adecuada y la estilización, se jugó con la composición en tamaños y contrastes, para dar dinamismo y movimiento.

---

Quedaron las siguientes dos soluciones:



La solución No. 1 cumple con los conceptos y lo que se quiere expresar, pero le faltó impacto.

La solución que se escogió es la No. 2 ya que, además de cumplir con los conceptos, da gran impacto y se ve bien a una distancia considerable. Los colores que se utilizaron son;

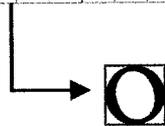


naranja PANTONE 172 C (que da la sensación de calidez; además se asocia con el otoño y la tercera edad y es un color que da seriedad atrae a la vista).

PANTONE 3995 C (es un verde seco que se asocia con el fin del verano, indica que un cambio se acerca).

En conjunto todo muestra el adulto de ahora; dinámico que esta cambiando y que le gusta que le digan las cosas con seriedad para creerlo.

La retícula nos facilita la reproducción del logotipo, sin dejar que se distorsione si aumenta o disminuye su tamaño.



X= altura de o

### + ESLOGAN

- 1- ¿Ya aceptaste que vas a envejecer?
- 2- Decide Ya... Vejez sana o con problemas.
- 3- La vejez está en tus manos ¡prepárate!
- 4- ¿Qué vas a hacer cuando llegues a la vejez?
- 5- ¿Cuándo te vas a preparar para tu vejez?
- 6- ¿Tienes entre 30 y 40 años? Prepárate para tu vejez.
- 7- La vejez se acerca ¡prepárate!
- 8- La vejez es una etapa más: disfrútala
- 9- Gánale al tiempo... planea tu vejez
- 10- ¿Estás preparado para aceptar tu vejez.
- 11- Ahorra y disfruta tu vejez
- 12- Disfruta la vida; planea tu vejez
- 13.- Tú que tienes entre 30 y 40 años: planea tu vejez.
- 14- ¿Ya sabes cómo prepararte para tu vejez?
- 15- Sabías que... Hay tres formas de prepararte para tu vejez.
- 16- ¡Alerta! La vejez se acerca... Planéala.  
¡Alto! ¿Ya te preparaste para tu vejez? ¡Sigue!  
Si estás consciente de que vas a envejecer.
- 17- Tú también vas a envejecer ¡Ahorra!  
Tú también vas a envejecer ¡Cuida tu salud  
Tú también vas a envejecer ¡Aceptalo!

9- Gánale al tiempo... Planea tu vejez.  
Gánale al tiempo... Cuida tu salud.  
Gánale al tiempo... Disfruta tu nueva etapa.  
Gánale al tiempo... Ahorra.

Para el eslogan se buscaba una frase corta, que le dijera a las personas que hicieran algo para mejorar su futuro, pero pronto, porque no les queda mucho tiempo. Por eso la frase Gánale al Tiempo... Planea tu vejez.

### + Aplicación de eslogan

El slogan para sus aplicaciones, tiene una composición sólo con tipografía a diferentes tamaños, a dos líneas, acompañado por el símbolo y también por la imagen.

Gánale al tiempo...  
Planea tu vejez

**Gánale al tiempo...**  
 **Planea tu vejez**



Gánale al tiempo...  
Planea tu vejez



Gánale al tiempo... Planea tu vejez

## Periodiquito El Oportuno

### BOCETOS

Campana por una mejor vejez

**Gánale al tiempo... ¡Planea tu vejez!**

Puedes vivir una vejez llena de privaciones, carente de buena salud y sin aceptar que tus capacidades van a cambiar.

**Gánale al tiempo... ¡Tú puedes cambiar esto!**  
**Gánale al tiempo... ¡preparate para vivir una Mejor vejez!**

1

Campana por una mejor vejez

**Gánate al tiempo... ¡Planea tu vejez!**

Puedes vivir una vejez llena de privaciones, carente de buena salud y sin aceptar que tus capacidades van a cambiar.

**Gánale al tiempo... ¡Tú puedes cambiar esto!**  
**Gánale al tiempo... ¡preparate para vivir una mejor vejez!**

2

**Gánale al tiempo... ¡Planea tu vejez!**

No vivas una vejez llena de privaciones, carente de buena salud y sin aceptar que tus capacidades van a cambiar.

**Gánale al tiempo... ¡Tu puedes cambiar esto!**

por una mejor vejez

3

9.50 cm

**Gánale al tiempo... ¡Planea tu vejez!**

No vivas una vejez llena de privaciones, carente de buena salud y sin aceptar que tus capacidades van a cambiar.

**Gánale al tiempo... ¡preparate para vivir una mejor vejez!**

por una mejor vejez

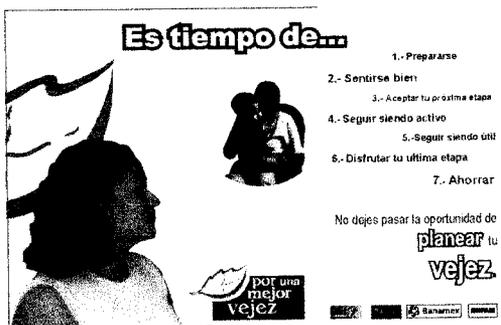
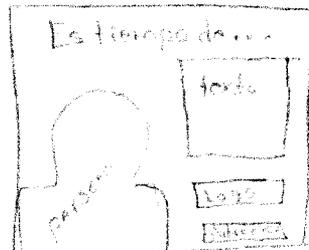
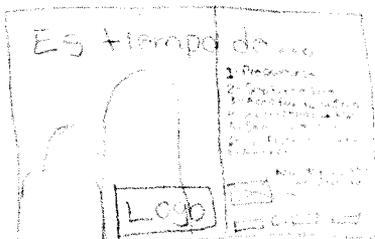
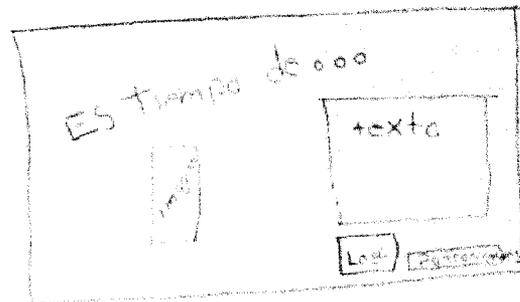
6.64 cm

Es un medio gratuito, de gran alcance y requiere de poco texto. Su objetivo es dar a conocer el nombre del programa y hacer en la gente una pequeña reflexión por medio de una frase corta, pero fácil de recordar.

Los primeros 2 bocetos se veían muy planos y con poco impacto. Como es a una tinta, debe llamar la atención; por eso en la opción 3 el eslogan está en positivo/negativo y fue lo más adecuado ya que atrae la vista del lector.

Anuncio de Revista.

BOCETOS



1

Este anuncio aparecerá en revistas de sociales como Distinción, en selección de color para tener un mayor impacto. Su objetivo es darle a las personas siete razones por las que deben planear su vejez y, con esto, la gente sienta la necesidad de pedir informes.

Las propuestas 1 y 2 no quedaron seleccionada porque no refieren las circunstancias

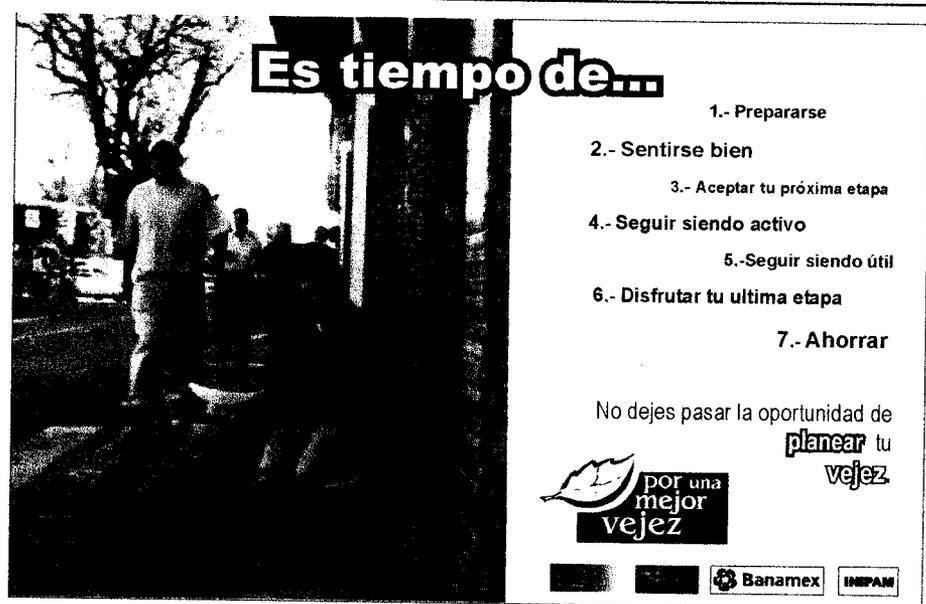


2

de, una adultez sin recursos, por eso se seleccionó le 3ra, que muestra la realidad de una persona adulta que no se preocupó por prepararse para su vejez.

21.5 cm

14 cm



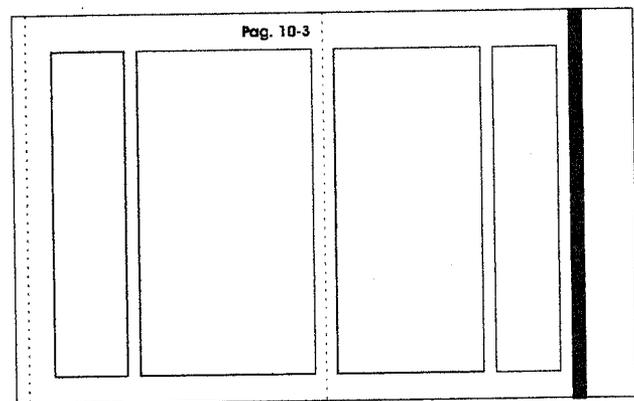
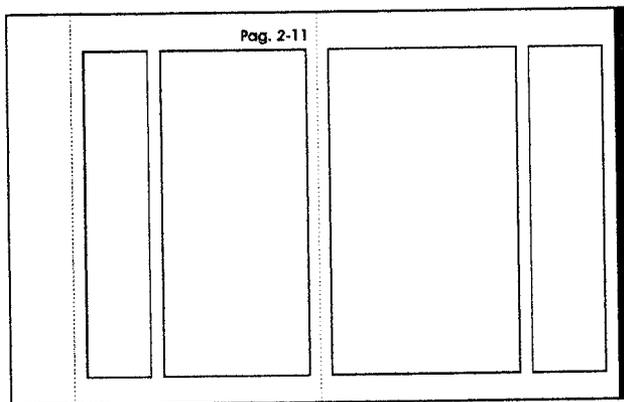
3

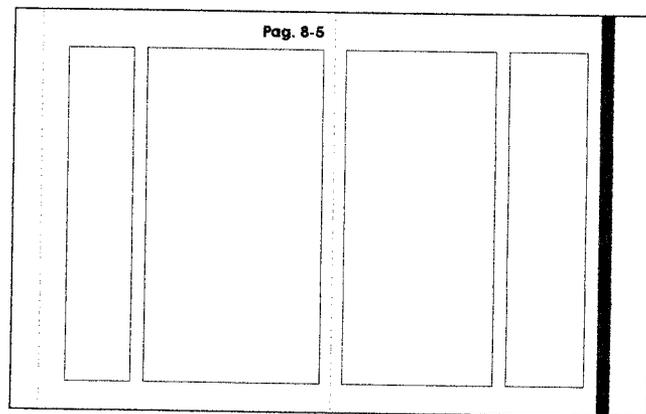
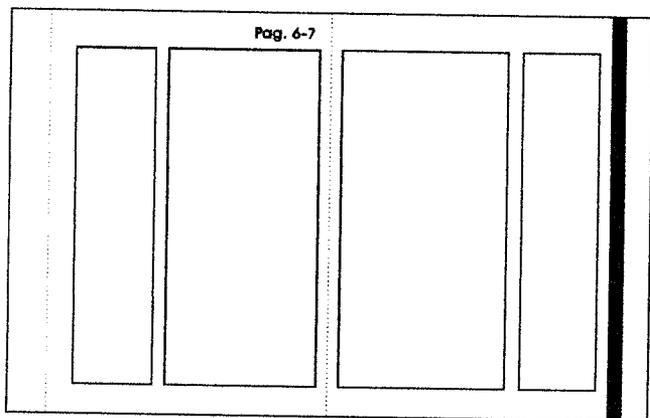
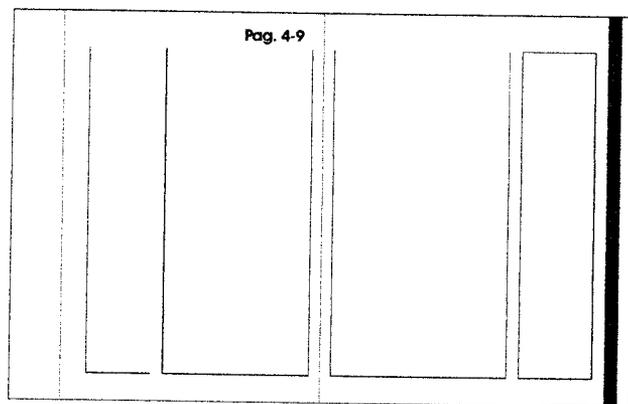
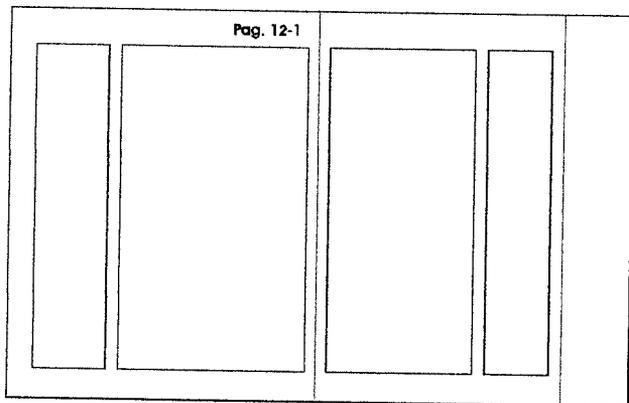
## Folleto

Éste informa, a grandes rasgos, las enfermedades que se pueden padecer en la tercera edad y cómo se pueden prevenir. Además, informa de que también debemos estar preparados psicológica y económicamente.

## Retícula

La retícula del folleto es diferente para cada página porque tiene suajes de diferentes medidas.

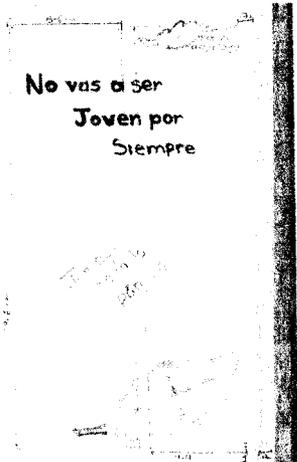




**BOCETOS**

El boceto 1 es un formato carta doblado por la mitad, pero debido a que era bastante información se realizó un segundo boceto tamaño doble carta doblado por la mitad, pero era demasiado grande e incomodo para las personas, así que el tercer boceto se hizo tamaño oficio doblado por la mitad, porque es un tamaño más accesible y facil de llevar.

1



2

**No vas a ser joven por siempre...**

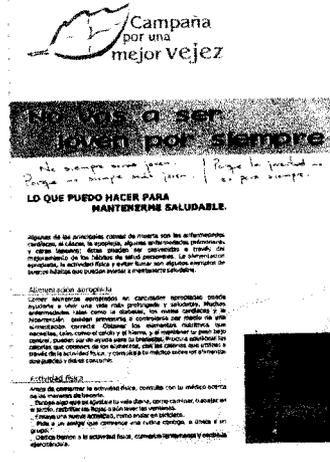
**LO QUE PUEDO HACER PARA MANTENERME SALUDABLE.**

Algunas de las principales causas de muerte son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer de pulmón, diabetes, enfermedades pulmonares y otros problemas. Estas pueden ser prevenidas o retrasadas al mantenerse de los hábitos de salud personal. Los siguientes consejos de actividad física y dieta pueden ayudarte a mantenerte saludable.

**Alimentación apropiada**  
 Comer alimentos saludables en las porciones apropiadas puede ayudarte a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes. Mantén un peso saludable y una alimentación saludable pueden ayudarte a controlar el nivel de azúcar en la sangre y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Mantén un peso saludable y una alimentación saludable pueden ayudarte a controlar el nivel de azúcar en la sangre y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

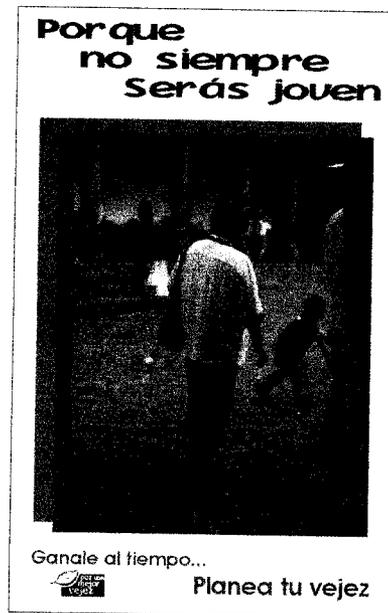
**Actividad física**  
 Antes de comenzar la actividad física, consulta con tu médico o enfermero de familia. El ejercicio que te ayuda a bajar de peso puede ayudarte a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes. Mantén un peso saludable y una alimentación saludable pueden ayudarte a controlar el nivel de azúcar en la sangre y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

3



Ya decidido el formato se bocetó con diferentes portadas para tratar de mostrar la realidad en que viven las personas de la tercera edad.

El formato del folleto es oficio doblado por la mitad y tiene 6 suajes, va impreso en selección de color en offset, en papel cuché de 115 gr. con dos grapas para encuadernarlo.



## Folleto final



Los problemas económicos suelen convertirse en fundamentales, en la medida que afectan a la percepción de satisfacción vital, tras tu jubilación. El temor a la falta de dinero para seguir manteniendo el nivel de vida llega a plantear todo tipo de problemas, convirtiéndose en este caso en una etapa especialmente crítica, sobre todo si tus ingresos son insuficientes. Existe una relación directa entre tus ingresos y el grado de satisfacción y la actitud positiva que tengas hacia este período de la edad.

Es muy importante pensar a futuro, para poder evitar llegar a una edad madura con la incertidumbre de si voy a poder vivir sin preocupaciones, por que es muy triste ver a personas mayores en un estado de pobreza extrema pidiendo limosna, durmiendo en las aceras de las banquetas padeciendo frío, hambre, enfermedades, soportando insultos y una gran tristeza por saber que pudieron haber hecho algo para llegar a tener una vejez digna, y sin embargo temen el momento de su muerte por que no van a tener un lugar especial para descansar en paz.

Otros que tenemos la fortuna de contar con familia, llega una etapa donde nos consideran un estorbo y buscan la manera de deshacerse de las responsabilidades que les causamos.

Los que seamos previsores contaremos con ahorros y un patrimonio para pasar con dignidad nuestra última etapa, sin apuros económicos, aceptando ésta etapa y sin padecer tantas enfermedades. Por eso pensemos por que no siempre seremos jóvenes.

## Porque NO siempre Serás joven



Gánale al tiempo...



Planea tu vejez



Banamex INIPAM



## LO QUE PUEDO HACER PARA MANTENERME SALUDABLE.



Algunas de las principales causas de muerte son las enfermedades cardíacas, el cáncer, la apoplejía, algunas enfermedades pulmonares y otras lesiones; éstas pueden ser prevenidas a través del mejoramiento de los hábitos de salud personales. La alimentación apropiada, la actividad física y evitar fumar son algunos ejemplos de buenos hábitos que pueden ayudar a mantenerse saludable.

### Alimentación apropiada

Comer alimentos apropiados en cantidades apropiadas puede ayudarte a vivir una vida más prolongada y saludable. Muchas enfermedades tales como la diabetes, los males cardíacos y la hipertensión pueden prevenirse o controlarse por medio de una alimentación correcta. Obtener los elementos nutritivos que necesitas, tales como el calcio y el hierro, y si mantener tu peso bajo control, pueden ser de ayuda para tu bienestar. Procura equilibrar las calorías que obtienes de los alimentos, con las calorías que utilizas a través de la actividad física, y consulta a tu médico sobre los alimentos que puedes y debes consumir.



### Actividad física

Antes de comenzar la actividad física, consulta con tu médico acerca de las maneras de hacerlo.

Escoge algo que se ajuste a tu vida diaria, como caminar, trabajar en el jardín, rastrillar las hojas o aún lavar las ventanas.

Prueba una nueva actividad, como andar en bicicleta.

Presé a un amigo que comienza una rutina contigo, o únete a un grupo.

Dedica tiempo a la actividad física, comienza lentamente y continúa ejercitándola.

Si el clima es incómodo, trata de cumplir un programa de ejercicios en la TV, ve una cinta sobre ejercicios en casa, camina en un centro comercial o realiza trabajos en casa.



Pregunte a tu profesional de la salud:

¿Cuál es el peso saludable para mí?

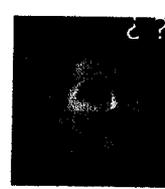
¿Cuáles son algunas maneras con las que puedo controlar mi peso?

Mantén el seguimiento de tu peso. Usa un gráfico de prevención personal.

todo esfuerzo requiere entrenamiento y todo entrenamiento debe ser progresivo, y por lo tanto debe programarse.

Así muchos años antes de que llegue el momento, comienza a reflexionar y a preguntarte. He aquí algunas preguntas que puedes hacerle para esbozar las grandes opciones de tu jubilación: ¿cómo veo mi retiro? ¿En qué situación económica me encontraré? ¿Viviré en un apartamento, en un pabellón, en la ciudad o en el campo? ¿Cómo condebe mi mujer mi retiro? ¿Habrá de tener actividades externas en lugar de permanecer en casa todo el día? O bien aceptaré con indiferencia el tener que vivir lejos de ellos? ¿Me agrada vivir con mis hijos y nietos o bien aceptaré con indiferencia el tener que vivir lejos de ellos? ¿Me gusta ver una película, oír un concierto, asistir a una conferencia, visitar una exposición, entre otros?

Cuando estas preguntas se planteen es posible ver más claro en tu interior y determinar las grandes direcciones de tus propios gustos y aspiraciones. Al recordar todos los acontecimientos de tu vida que han producido alegrías y satisfacciones, al llegar a ser anciano te será más fácil hacer lo que has deseado desde la infancia. La felicidad y la oportunidad de realizarte por fin completamente, dependen de tu sinceridad frente a ti mismo.



## ¿COMO PREPARARME DE FORMA ECONÓMICA?

La preparación para el envejecimiento debes iniciarla con anticipación

El aspecto económico, que junto con el nivel educativo configura el estatus socio-económico, constituye un factor crucial en la vivencia de tu jubilación y vejez. Si tienes un elevado nivel de ingresos, de forma general, podrás vivir de forma más cómoda el tránsito a la jubilación. Sin embargo, si tienes un bajo nivel de ingresos hará la jubilación, y posteriormente el envejecimiento, más dificultoso. Debes mantener un ingreso adecuado y medios de sostenimiento, ajustándote a los nuevos roles de trabajo. Establece condiciones adecuadas de vivienda y vida.

Cuando seas una persona anciana tendrás derecho a la vida económica. Lo cual supone:

- a) Un retiro capaz de permitir el mínimo vital y dar posibilidades de participar en la vida social y cultural.
- b) Un estílo de vida decente y adaptado a las necesidades de la vejez.
- c) La posibilidad de hacer trabajo productivo y ejercer una actividad útil.

Santander Serfin

BANORTE



Mi próxima etapa



Algunas mujeres equiparan la pérdida de la capacidad reproductiva que tiene lugar en la menopausia con la pérdida de la sexualidad y la juventud. Estos cambios físicos hacen necesario que se realicen ajustes psicológicos y en el estilo de vida y los hábitos de salud para mantenerse tan delgado y saludable como sea posible.

Por lo general la edad madura es el período más fructífero de tu trabajo profesional y creativo. Las personas de mediana edad se convierten en las de más alto rango en la oficina, ya que reciben respeto por su experiencia y madurez, pero también puede suceder que tus superiores no te concedan suficiente importancia y, por ende, no te consideren para promociones, o bien puedes aburrirte o desilusionarte de tu trabajo.

La mediana edad puede ser tiempo de expectativas insatisfechas. Darte cuenta que los sueños de los primeros años no van a cumplirse puede ser muy doloroso. Puedes desarrollar una conciencia más positiva. Al oírlo cuénta de qué ya no concuerdas que tu trabajo sea interesante, lo que deseas hacer durante la segunda mitad de tu vida. Pueden modificarse tus sueños en términos de nuevas direcciones o localizaciones en las ocupaciones educativas, o en términos de una carrera totalmente diferente.



Para el momento en que llegues a los 40 años, tus padres tendrán entre 50 y 60, con las edades más comunes entre 65 y 70 años. Por ende, durante la edad madura veras envejecer a tus padres, retirarse y quizá enfermarse y morir. Al llegar a la mediana edad, acclerarse la responsabilidad de brindar apoyo a los padres que envejecen: apoyo de forma económica, cuidado personal, transportation, comida, compañía, ayuda médica, cuidado de la casa o simplemente vivir.

Si tienes la oportunidad de encontrar en tu trabajo todas las satisfacciones deseables considerarás tu retiro como una prolongación natural, mientras que si has soportado durante decenas de años un trabajo que no te gusta, puedes esperar del retiro las satisfacciones que no has tenido: el retiro puede permitirte hacer lo que siempre has deseado. Sea lo que fuere lo que te agrada hacer, recuerda que debes estar dispuesto a realizarlo desde el primer momento de tu jubilación. Algunas de estas cosas exigen, sino un hábito, por lo menos una preparación: si no estás acostumbrado a caminar suficientemente, te será difícil dar largos paseos; pronto te sentirás cansado y abandonarás el ejercicio; si deseas cultivar las plantas, comienza por la jardinería. Todo lo nuevo requiere esfuerzo.

#### Audición

La pérdida de la audición es uno de los problemas de salud más comunes. De lo que no caen los doctores y no es visible, muchas personas se niegan a admitir su existencia. La pérdida de audición aumenta después de los 60 años de edad. ¿Cómo puedes saber si tienes un problema de audición? Pídele que te repita lo que estás diciendo para poder oír una conversación normal. O tal vez tengas que subir el volumen de la TV o el radio al extremo de cejar protestas de otras personas. Habla con tu médico sobre tu audición.



#### Visión

Las personas de 45 o más años de edad son las más afectadas por problemas de visión. Al alcanzar los 65 años de edad, debes visitar a un oftalmólogo para practicar exámenes regulares de la vista. Los anteojos o los lentes de contacto podrán mejorar tu visión. Los médicos cuentan con otros métodos para mejorar tu visión y evitar que pierdas la vista.

#### Dientes y encías.

Visita a tu dentista uno o dos veces por año para una revisión.  
 Copílate después de las comidas, usando un cepillo que tenga cerdas suaves o medianas.  
 Utiliza crema dentífica con fluoruro.  
 Utiliza hilo dental todos los días.  
 Consume menos dulces, especialmente entre comidas.  
 No fumes ni mastiques productos de tabaco. Mantén un seguimiento de cuándo necesitas tu próxima cita con el dentista.



#### Hipertensión

La presión arterial alta puede resultar en una enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular o diabetes. El colesterol malo y la presión arterial alta son dos ejemplos con los que puedes mantener tu presión arterial bajo control.  
 Si tomas medicamentos, para mantener tu presión arterial en niveles saludables, asegúrate de hablar con tu médico acerca de la mejor manera correcta de tomarlos. No omitas ninguna dosis del medicamento.

Salud



### Glaucoma

A partir de los 45 años de edad, el glaucoma es más común que en los principios de la vida. Es una enfermedad que puede resultar en problemas de la vista y aún en la pérdida de la visión. El tratamiento temprano, con medicamentos, cirugía o láser puede prevenir o disminuir los serios problemas de visión causados por el glaucoma.

Tu estás más propenso a contraer el glaucoma, y deberás visitar a un oftalmólogo para un examen de glaucoma, si:

- \_\_ Padeces de diabetes.
- \_\_ Tienes un historial familiar de glaucoma.
- \_\_ Eres mayor de 40 años de edad.



### Colesterol

Demasiado colesterol puede producir obstáculos en tus vasos sanguíneos; esto es cause de enfermedades cardíacas, tanto en los hombres como en las mujeres. Los niveles de colesterol comienzan a aumentar en los hombres de mediana edad, y en las mujeres, un poco antes de la menopausia, así como en personas que han aumentado de peso. Puedes reducir tu nivel de colesterol y mantenerlo a un nivel saludable si consumes los alimentos apropiados, reduces el exceso de peso y te mantienes físicamente activo. La mayoría de los expertos recomiendan comprobar tu colesterol cada 5 años. Tu médico podrá sugerir que lo hagas con mayor frecuencia, especialmente si tu nivel de colesterol es muy alto.

### Si padeces de diabetes

Pregunta a tu médico cuándo es que necesitas exámenes, pruebas y vacunas.

Exámenes de ojos y dentadura.

Comprobación de presión arterial y colesterol.

Comprobación del azúcar en la sangre (glucosa).

Inyecciones anuales para la influenza.

Pregunta a tu proveedor de cuidados de salud acerca de las maneras para prevenir problemas.

¿Cuál es el peso correcto para mí?

¿Qué clases y cantidades de alimentos son apropiados para mí?

Si tomas medicamentos para la diabetes:

¿Qué cantidad de medicamentos debo tomar? ¿Cuándo debo tomar el medicamento?



Pregunta a tu médico:

\_\_ ¿Con qué frecuencia necesito estos exámenes?  
Mantén seguimiento de tus exámenes.

### Si eres hombre:

#### Cáncer de la próstata

El cáncer de la próstata es muy común entre los hombres mayores de 50 años de edad, o entre los hombres con un historial familiar de cáncer de la próstata.

Exámenes tales como el examen rectal y el examen de sangre para PSA (antígeno prostático específico) pueden ayudar a detectar el cáncer de la próstata. Aunque se ha determinado si estos exámenes pueden salvar vidas.

Pregunta a tu médico:

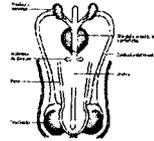
\_\_ ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de los exámenes para cáncer de la próstata?

\_\_ Padeces de diabetes.

\_\_ Padece de SIDA o estás infectado por el VIH.

\_\_ Padece de cáncer.

\_\_ Eres un trabajador de cuidados de salud.



### PARA ACEPTAR MI PRÓXIMA ETAPA

La mediana edad representa una serie de retos o tareas del desarrollo. Si estas metas son satisfactorias y los conflictos resueltos, puede ser un periodo de continuación del crecimiento, satisfacción personal y felicidad.

Si estas tareas psicosociales no son cumplidas, el periodo puede ser de estancamiento y de desilusión creciente.

Llega el día en muchos adultos se dan cuenta de que están fuera de forma; no pueden comer tan rápido, cargar pesos o realizar mucho ejercicio físico sin cansarse.



Si eres hombre



- No fumando
- Tomando terapia de reposición de hormonas (HRT)

**Alimentos que pueden ayudarte a agregar calcio a su dieta.**  
La mayoría de los alimentos del grupo lácteo (frecuentemente selecciona alimentos con baja cantidad de grasa y bajo colesterol, como la leche descremada).

- Leche y platos preparados con leche tales como pudines y sopas de crema.
- Quesos, tales como mozzarella, cheddar, suizo y parmesano.
- Pescado enlatado con huesos blandos, como las sardinas, anchoas y salmón.
- Verduras con hojas color verde oscuro, como kale, hojas de mostaza, de rabo y espinaca.
- Tofu si ha sido procesado con sulfato de calcio. Lea las etiquetas.
- Tortillas preparadas con maíz tratado con cal. Lea las etiquetas.

### Exámenes para detectar el cáncer

**Cáncer del seno**  
A medida que las mujeres envejecen, aumentan sus probabilidades de contraer el cáncer de seno. De hecho, la mayoría de los cánceres del seno se presentan en mujeres mayores de los 50 años.

La mejor manera de detectar el cáncer del seno es por medio de una mamografía. Este es un examen radiológico que puede detectar un cáncer del seno cuando éste es tan pequeño que no puede palparse todavía.

Todas las mujeres mayores de 50 años de edad deberían hacerse una mamografía cada 1 a 2 años.  
Pregunta a tu médico con qué frecuencia necesitas una mamografía. Asegúrate de informar a tu médico si tu madre o una hermana han padecido de cáncer del seno. En este caso podrías necesitar mamografías más frecuentemente que otras mujeres. Tu médico también podrá examinar tus senos.

### Cáncer cervical

Todas las mujeres sexualmente activas corren el riesgo de un cáncer cervical. La mayoría de las muertes debidas al cáncer cervical pueden evitarse si el mal es detectado y tratado oportunamente.  
Las mujeres necesitan hacerse un Papanicolaou cada 3 años, algunas de ellas con mayor frecuencia. Junto con tu médico, fija una fecha para hacerle un frotis de Pap.



Si fumas: ¿Qué es lo que debo hacer para ayudarme a dejar de fumar?  
¿Cómo debo cuidar mis pies?  
¿Cómo debo comprobar la pérdida de sensación en mis pies?  
Si hay pérdida de sensación deberás informar a tu médico.

La diabetes puede causar problemas con la visión, los riñones, y el modo en que tu sangre circula, especialmente hacia las extremidades inferiores y los pies. La mayoría de las personas que padecen de diabetes tienen el tipo 2 de diabetes: el tipo que tiende a aparecer durante los años medios. La temprana detección y tratamiento de la diabetes puede reducir tus riesgos con respecto a estos problemas.  
Las probabilidades de contraer el tipo más común de diabetes tipo 2 aumentan cuando llega a los 45 años de edad. Aproximadamente 1 de cada 5 personas entre las edades de 65 y 74 años padece de diabetes.

Podrías necesitar un examen de sangre para la diabetes si:

- Tienes un miembro en tu familia que padece de diabetes.
- Tienes exceso de peso.
- Has padecido diabetes durante un embarazo.

### Cáncer oral

El cáncer oral incluye cánceres de los labios, lengua, faringe y boca. La mayoría de los cánceres se presentan en personas mayores de 40 años de edad que usan tabaco o alcohol. Las personas expuestas al sol en exceso también corren el riesgo de contraer cáncer del labio.

Si masticas o fumas tabaco y bebes mucho alcohol, deberías hacer que tu dentista, durante tu examen dental regular, examine tu boca en busca de señales de cáncer oral. Podrías necesitar, además, visitar a tu dentista más frecuentemente.  
La evidencia científica indica que tu puedes ayudar a prevenir el cáncer oral dejando de fumar y reduciendo la cantidad de alcohol que ingieres.

### Cáncer del colon

El cáncer del colon es la segunda causa principal de muerte por cáncer. Los hombres y mujeres de edad avanzada tienen mayores probabilidades de contraer el cáncer del colon que las personas más jóvenes. Sin embargo, si es detectado



Detectar cáncer



Imprudentemente, el cáncer del colon puede ser tratado más fácilmente. Se cuenta con pruebas eficaces para detectar el cáncer del colon. Sin embargo, muchas personas no se aprovechan de estas pruebas.

Comenzando a la edad de 50 años, tu deberías hacerte exámenes para detectar el cáncer del colon. Los exámenes que puedes hacerte son:  
 Prueba para detectar sangre oculta en las heces. Para comprobar la existencia de pequeñas cantidades de sangre en tus heces. Esta prueba debería hacerse cada año.

**Sigmoidoscopia** Para examinar el interior del recto y del colon utilizando un pequeño tubo iluminado. Tu médico llevará a cabo este examen en su oficina u clínica. Este examen deberá ser practicado una vez cada 5 a 10 años. Informa a tu médico si has tenido pólipos o si algún miembro de tu familia padece de cáncer del colon, del intestino, o del seno.

**Tuberculosis (TB)**

Es una infección que ataca los pulmones y, eventualmente, otras partes del cuerpo. Esta infección puede ser transmitida de una persona a otra y es tratada más fácilmente si se detecta oportunamente.

Podrás requerir de una prueba para la TB si:

- \_ Has estado en estrecho contacto con alguien que padece de la TB.
- \_ Recientemente te has trasladado desde Asia, África, Centro Sur América, o las islas del Pacífico.
- \_ Padeces de falla renal, diabetes, VIH o alcoholismo.
- \_ te han inyectado o, en la actualidad, te inyectas drogas ilegales.



**Fumar**

Las investigaciones demuestran que fumar causa más enfermedades mayores que cualquier otro hábito personal. Algunos ejemplos son los cánceres del pulmón, boca, vejiga, y garganta; enfermedades cardíacas y pulmonares; y apoplejías. Si tu dejas de fumar podrás ayudar a evitar estas enfermedades.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. La mitad de todas las personas que han sido fumadoras han dejado de hacerlo.

Cuando estás listo para dejar de fumar:

- \_ Selecciona una fecha para dejar de fumar.
- \_ Comienza por no fumar en lugares donde permaneces un buen período de tiempo, tales como el hogar o el automóvil.
- \_ Obtén apoyo y estímulo.
- \_ Únete a un programa para dejar de fumar.

**Si eres mujer:**

**Menopausia**

Entre las edades de 35 y 50 años, los niveles de dos hormonas femeninas, estrógeno y progesterona, comienzan a cambiar. Los niveles cambiantes de las hormonas pueden ser la causa de que pierdas tu período menstrual, tengas hemorragias irregulares o ambas cosas. También podrás tener síntomas tales como ráfagas de calor, variaciones de humor, problemas relacionados con el sueño y convulsiones sexuales dolorosas. Conversa con tu médico sobre estos cambios.

Pregunta a tu proveedor de cuidados de salud:

- \_ ¿Cómo puedo obtener más calcio?
- \_ ¿Qué medicamentos, tales como la terapia de reposición de hormonas (TRT) (para mujeres), pueden ayudar a prevenir la osteoporosis? Una prueba de densidad ósea puede ayudar a determinar si tus huesos están propensos a las fracturas. Sin embargo, no hay evidencia que indique que una prueba de densidad ósea sea necesaria para todas las personas. Por eso pregunta a tu proveedor de cuidados de salud si debes hacerte esta prueba.

**Osteoporosis**

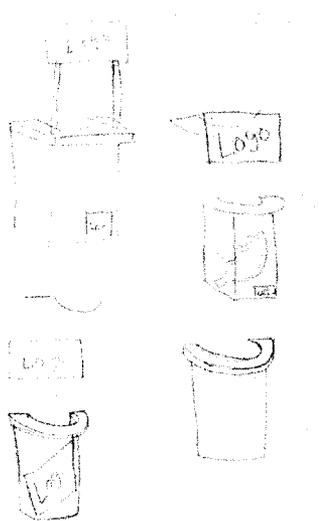
La osteoporosis es más común en las mujeres que en los hombres. La pérdida de hormonas que ocurre después que las mujeres han pasado por la menopausia, es causa de que sus huesos se vuelvan menos densos o más delgados, y por consiguiente, más propensos a fracturarse.

- \_ Puedes prevenir la osteoporosis de la siguiente manera:
  - \_ Haciendo ejercicios que involucran soportar peso, tal como caminar, subir gradas, trotar, hacer yoga y levantar pesas.
  - \_ Tomando de 1,000 a 1,300 mg de calcio diariamente.

Si eres mujer

Estand

BOCETOS



Para exhibiciones permanentes. Dan una atención más personalizada a las personas que tengan dudas sobre el programa y orientarlas mejor. Son dos tipos: uno para situar junto a una pared y el segundo para asesoría en lugares de mucha afluencia como en las calles.

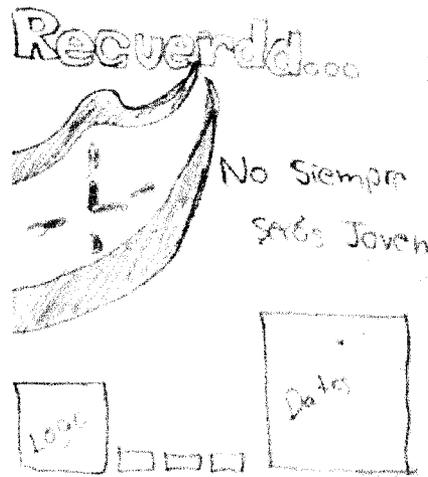
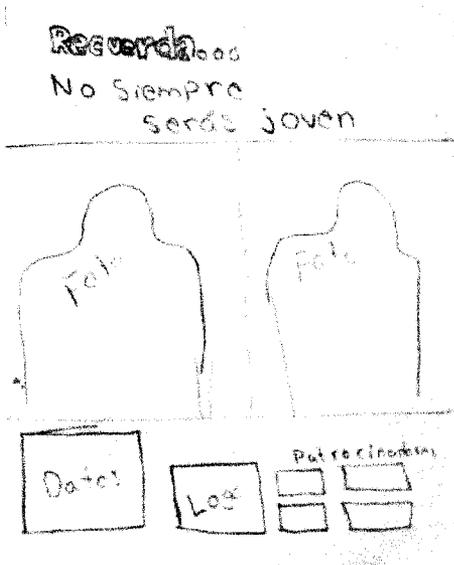


Material: poliestireno, Impresión en vinil a dos tintas.



Cartel

BOCETOS



Es un medio accesible y fácil de reconocer. Su objetivo es informar a tiempo, hacer reflexionar por medio de su imagen y hacer que por medio de esta la gente se detenga a leer el mensaje completo.

La primera solución no se escogió, porque la imagen no es tan impactante, y no me refiere al adulto con problemas económicos y que no se acepta como es ahora. La 2da. solución sí logra reflejarlo tal cual; por eso se seleccionó.

El formato es doble carta en papel cuché mate de 80 gr., impreso en offset y en selección de color.

1

**Recuerda...**

**No siempre serás joven**

Asiste el próximo 17 de mayo para que aprendas como prepararte para la vejez.

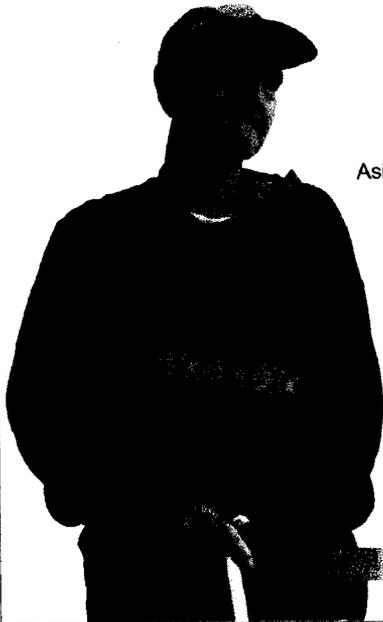
por una mejor vejez

Banamex  
INIFAM

2

# Recuerda...

No siempre  
serás joven



Asiste el próximo 17 de  
diciembre a las  
5:00pm. En el cine  
Uruapan para que  
aprendas como  
prepararte para la  
vejez.

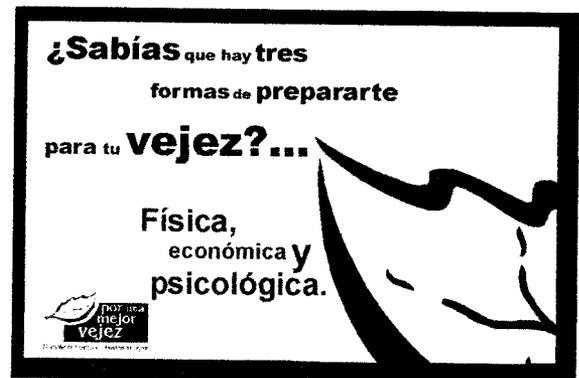
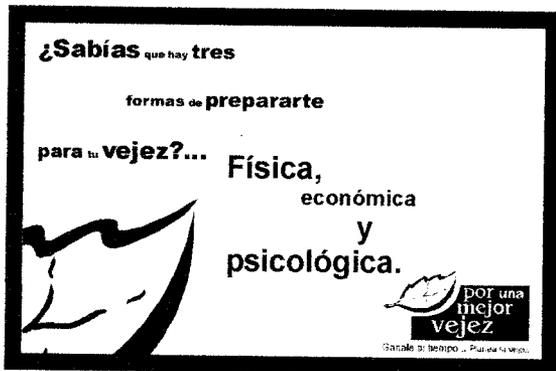


Gánale al tiempo... Planea tu vejez

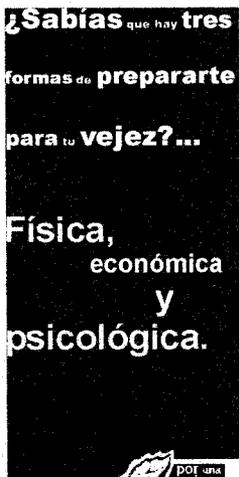


Volante

BOCETOS



En este se busca impactar solo con texto sin necesidad de utilizar imágenes, desde el primer boceto se jugó con los tamaños de la tipografía y la hoja que forma parte del logotipo. Los formatos que se utilizaron son horizontal y vertical, pero por mayor funcionalidad y ahorro de papel se decidió utilizar el formato vertical de 8.7 cm por 19.186 cm, impreso a dos tintas en offset en papel bond de 80 gr..



8.7 cm

**¿Sabías** que hay **tres**  
**formas de prepararte**  
**para tu vejez?...**



**Física,**  
**económica**  
**y**  
**psicológica.**

19.186 cm



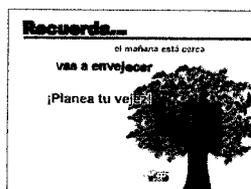
2.02 cm



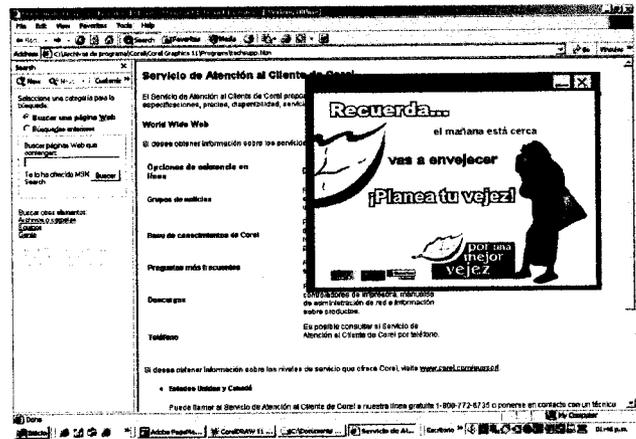
Gánale al tiempo... Planea tu vejez

# Banner

## BOCETOS

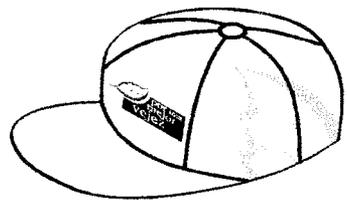
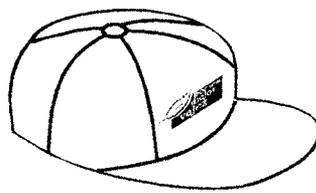
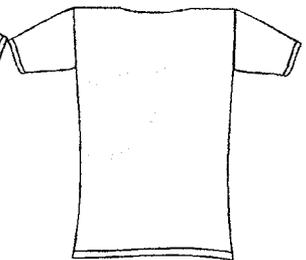
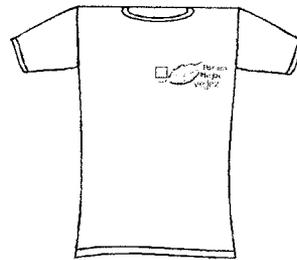


Tiene como objetivo impactar a primera vista para que la gente espere a ver el banner completo antes de cerrarlo para que reflexione cuando aparezca cada frase y quiera obtener más información. el formato del banner es de 800 x 600 pixeles.



## Artículos Promocionales

### BOCETOS



Tienen como objetivo familiarizar y hacer que el público meta que adquiriera una playera, un fólter, lapiceros, llaveros, calcomanías y gorras la imagen, reconozca la imagen del programa.

**-Playeras y Gorras** para personas de la tercera edad ya que son personas que las usan estos artículos para hacer sus ejercicios por parte del IMSS Y DIF. El tipo de impresión de estas es serigrafía a dos tintas.

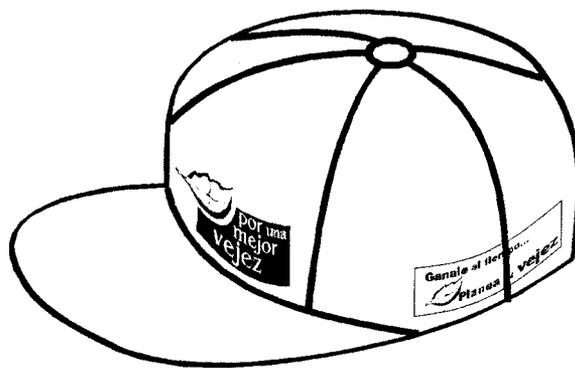


---

- **Cilindros** para personas de la tercera edad como ya lo mencioné anteriormente van a hacer ejercicio y normalmente usan botellas de agua y en el cilindro va la imagen del programa.

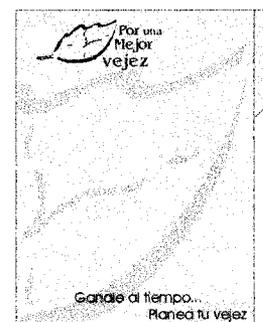
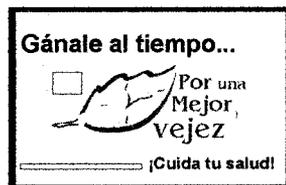
Estos promocionales serán impresos en serigrafía a dos tintas.

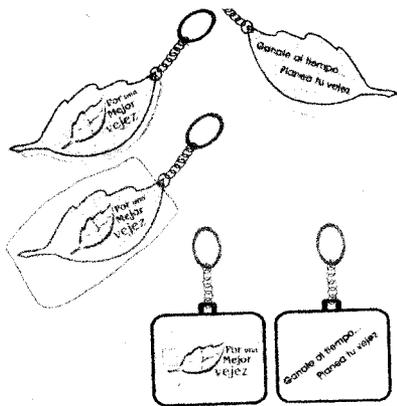
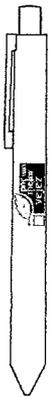
Las playeras, gorras y cilindros se les darán a personas de la tercera que van a hacer ejercicio por parte del DIF y el IMSS para que también conozcan el programa y será una forma de ayudar a que más personas se interesen ya que estas personas tienen hijos y nietos a los cuales les pueden decir lo importante que es el prepararse para la vejez.



**-Folders, Calcomanías, Llaveros y Bolígrafos.** Estos tres son artículos de uso constante en personas adultas y, si las ven otras personas, les pueden preguntar de qué se trata y así de una persona a otra se puede hacer llegar información.

## BOCETOS



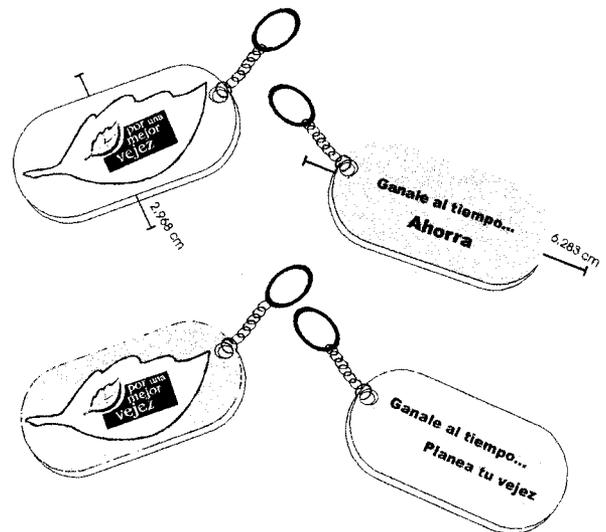


**Bolígrafos**  
Impresión en serigrafía a dos tintas.



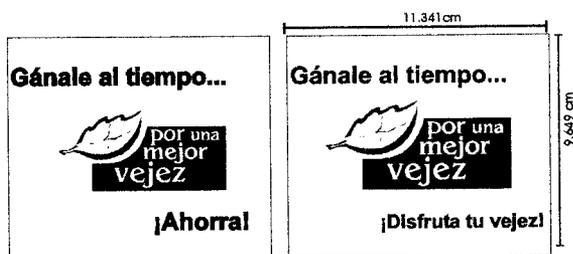
### Llaveros

Material: fommy, Impresión en serigrafía a dos tintas.



### Calcomanías

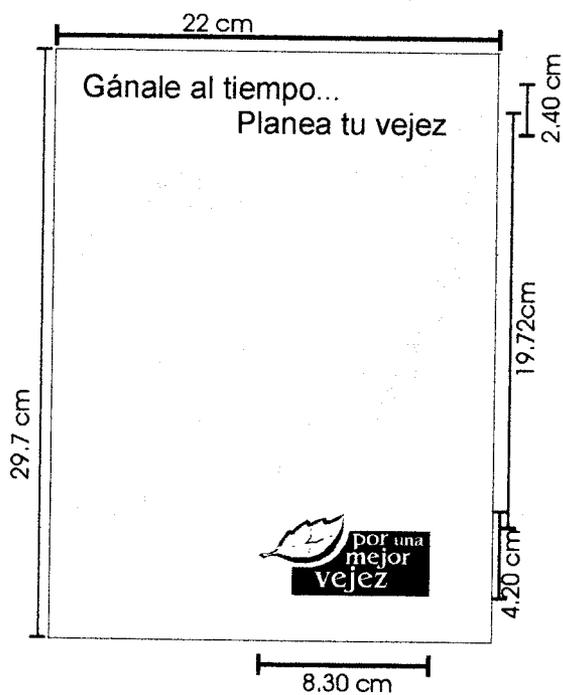
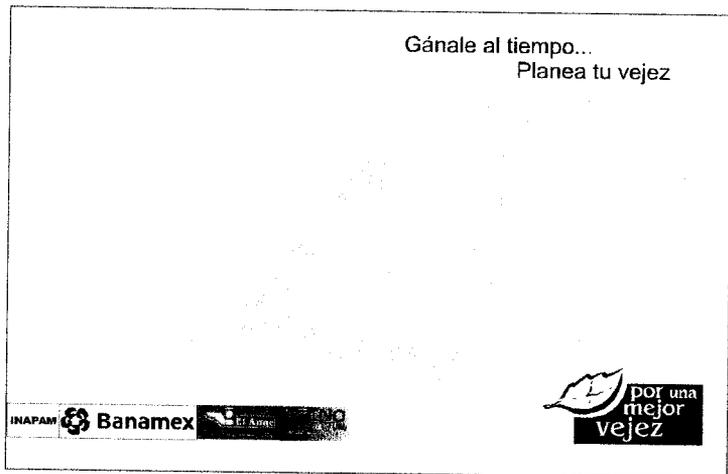
Impresión en serigrafía a dos tintas, en PVC transparente .



**Folders**

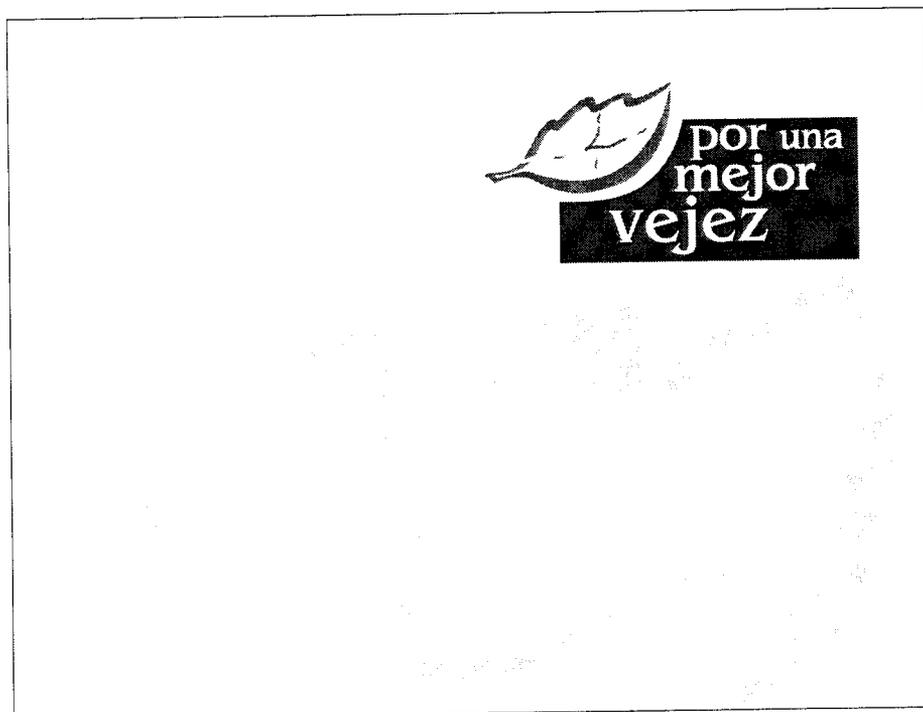
Impresión a dos tintas en offset en papel cromacote de 150 gr., formato doblecarta doblado por la mitad.

Folder abierto

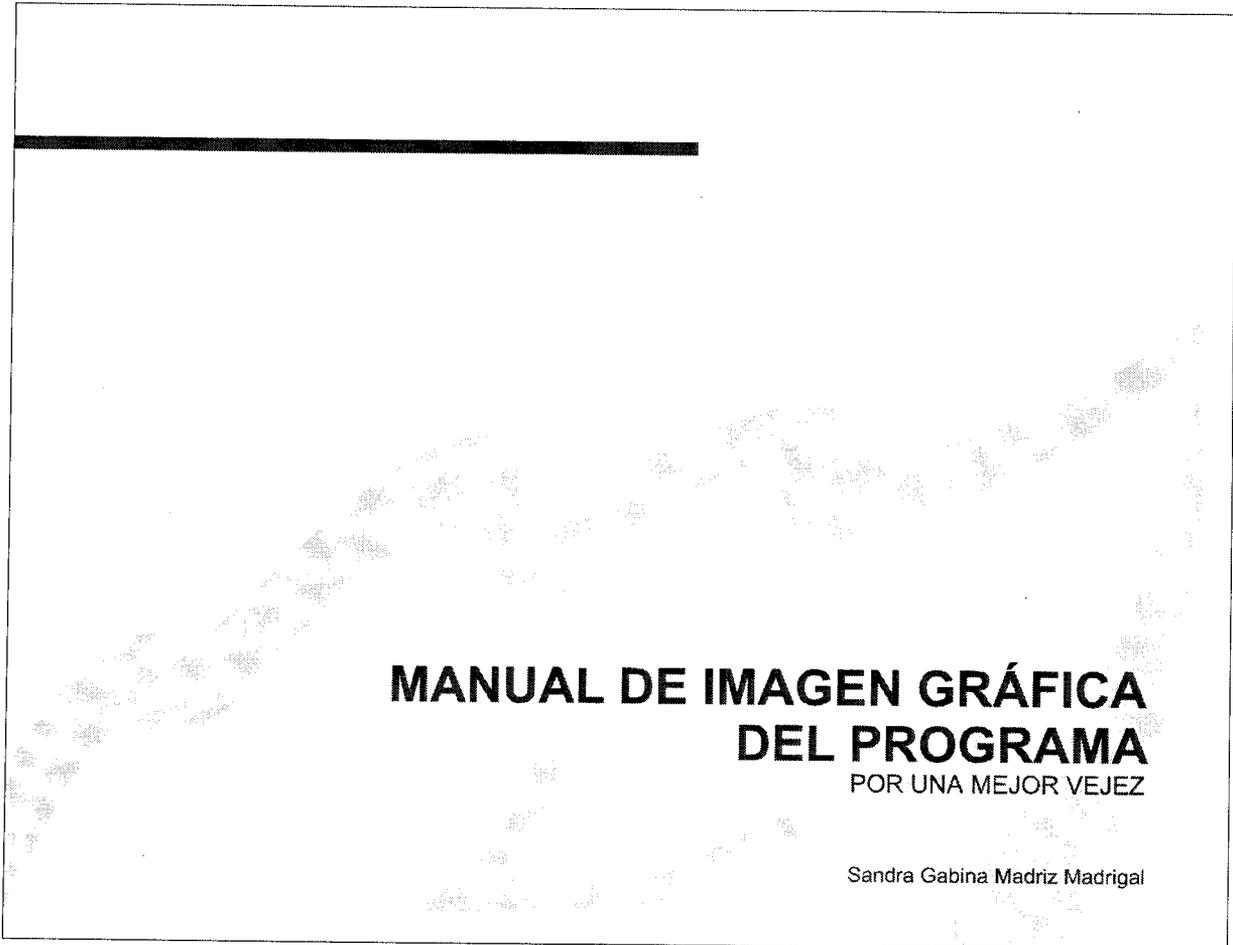


## Manual de Imagen Gráfica del Programa

El siguiente manual tiene como fin el buen uso de la imagen del programa, así como de sus aplicaciones y medios. Además, cuenta con información de las medidas de cada uno, para que no se cambien ni frases ni tamaños.



---



**MANUAL DE IMAGEN GRÁFICA  
DEL PROGRAMA**  
POR UNA MEJOR VEJEZ

Sandra Gabina Madriz Madrigal

## Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>LINEAMIENTOS DE USO DEL LOGOTIPO</b>	
Construcción del logotipo	3
Colores utilitarios	4
Reticula de trazo	5
Aplicación del logotipo	6
Material de reproducción	7
<b>GUÍA DE LINEAMIENTOS GRÁFICOS DEL PROGRAMA</b>	9
Tipografía	10
Tipografía Compatible	11
Aplicación del slogan	
<b>MEDIOS PROMOCIONALES</b>	13
Periodiquito el oportuno	14
Anuncio de revista	16
Banner	17
Folleto	18
Volante	19
Cartel	20
stand	
<b>ARTÍCULOS PROMOCIONALES</b>	
Playeras	23
Lapiceros	24
Calcomanías	25
Llaveros	26
Fólder	27
Cilindros	28
Gorras	29
<b>ESTRATEGIA DE MEDIOS</b>	30
<b>PRESUPUESTO</b>	31

---

## Introducción

El presente Manual de Uso tiene como objetivo regular el uso de la imagen del programa "por una mejor vejez", a fin de normalizar los elementos que constituyen la identidad visual.

El respeto a este Manual, y en consecuencia la fidelidad a estas normas por parte de los integrantes que trabajan en el programa "Por una mejor vejez", constituyen un elemento importante para conseguir una imagen pública, coherente, fuerte, positiva y satisfactoria.

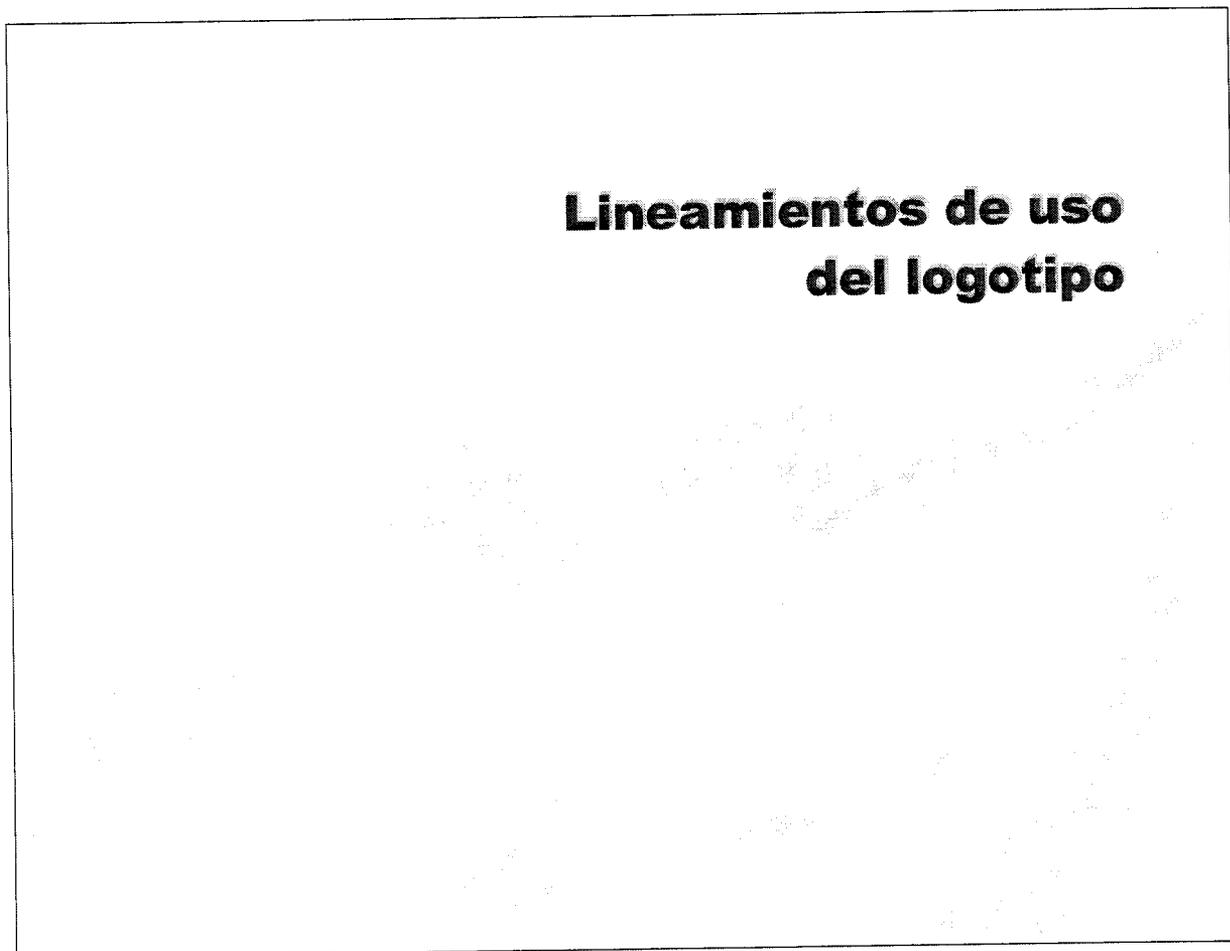
Es importante señalar que este Manual admite cierta flexibilidad en algunas aplicaciones. Su buen uso exige su implantación entre todo los integrantes, a fin de garantizar, en todos los casos, el empleo correcto de los elementos gráficos, colores y tipografía.

La obligatoriedad de uso del presente documento comprende también a aquellos de quienes en un momento dado dependa, la difusión de la identidad del programa muy especialmente imprentas, empresas de rotulación, etc. En tanto, en estos casos ha de facilitarse el Manual.

Los casos no contemplados en el presente Manual, o aquellos que causen dificultades o dudas al aplicar las normas de identidad visual, deberán ser consultados al personal encargado del manejo de la imagen institucional.

1

## **Lineamientos de uso del logotipo**



---

## Logotipo



El logotipo está formado por el símbolo, una hoja estilizada, añadiéndole elementos de un reloj (manecillas) este elemento de color naranja para representar la última etapa de la vida y la hoja-reloj para representar que falta poco tiempo para llegar a esta última etapa.

Un recuadro cortado por la hoja encierra la tipografía de color verde para representar la etapa en que se encuentran las personas entre 30 y 40 años.

Ya juntos la hoja, el texto y el recuadro muestran los conceptos: seriedad y dinamismo.

## Colores utilizados



100% PANTONE 172 C  
C 0 M 65 Y 83 K 0



100% PANTONE 3995 C  
C 0 M 0 Y 100 K 65

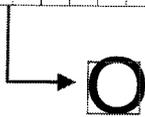
Para su reproducción en tintas planas los colores serán los siguientes. En la hoja el color 100% pantone 172 CV, para su reproducción en cuatricromía C:0, M:65, Y:83 YK:0.

En el recuadro cortado por la hoja el color es 100% pantone 3995 CV, para su reproducción en cuatricromía C:0, M:0, Y:100 YK:65.

4

---

## Retícula



X= altura de e

Esta retícula se utiliza para poder reproducción correctamente el logotipo en caso de que tenga que hacerse a gran tamaño. La proporción entre el símbolo y el nombre son las indicadas en este manual, así como la distancia entre ambos elementos.

## Aplicación de logo



100% PANTONE 1205 C



Blanco



100% PANTONE 134 C



100% PANTONE 148 C



100% PANTONE 454 C



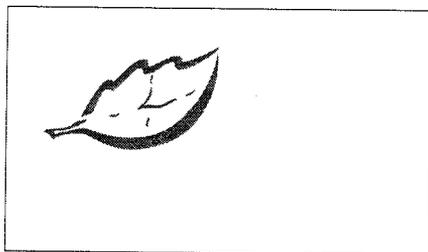
100% PANTONE 600 C

El logotipo puede funcionar mejor sobre fondos claros, como los que se muestra en el ejemplo.

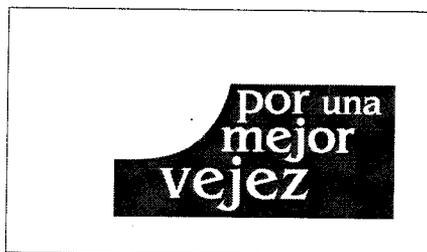
6

---

## Material de reproducción



100% PANTONE 172 C  
C 0 M 65 Y 83 K 0



100% PANTONE 3995 C  
C 0 M 0 Y 100 K 65

El logotipo está manejado a dos tintas; por lo tanto, muestra dos separaciones de color como se muestra en el ejemplo.

7

## **Guía de lineamientos gráficos del programa**

Bangle

abcdefghijklmnop  
nopqrstuvwxyz

ABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ

a " / ( ) ¡ ! ¿ ? + " ` ç . =  
, | ^ @ # ¼ ½ ¬ \_ # § \ \*  
~ ] [ {

La tipografía institucional seleccionada no puede ser elegida por similitud de rasgos, sino que tiene que corresponder con la fuente original proyectada por el diseñador. La tipografía es Bangle.

## Tipografía compatible

**Arial**  
abcdefghijklmnopqr  
stuvwxyzABCDEFGH  
IJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
\*"/()!;!¿? +""ç.=,|^@#¼½~  
\_#S\\*-~][{

**Arial Narrow**  
abcdefghijklmnopqrstu  
vwxyzABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
\*"/()!;!¿? +""ç.=,|^@#¼½~  
\_#S\\*-~][{

**Arial Unicode MS**  
abcdefghijklmnopqrs  
tuvwxyzABCDEFGHIJ  
KLMNOPQRSTUVWXYZ  
\*"/()!;!¿? +""ç.=,|^@#¼½~  
\_#S\\*-~][{

**Avant Garde BK BT**  
abcdefghijklmnopqr  
stuvwxyzABCDEFGH  
IJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
\*"/()!;!¿? +""ç.=,|^@#¼½~  
\_#S\\*-~][{

**Avant GarGothic TEE**  
abcdefghijklmnopqrstu  
vwxyzABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
\*"/()!;!¿? +""ç.=,|^@#¼½~  
\_#S\\*-~][{

**Arial Black**  
abcdefghijklmnopqr  
stuvwxyzABCDEFGH  
IJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
\*"/()!;!¿? +""ç.=,|^@#  
¼½~\_#S\\*-~][{

**Arial Rounded MT bold**  
abcdefghijklmnopqrstu  
vwxyzABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
\*"/()!;!¿? +""ç.=,|^@#¼½~  
\_#S\\*-~][{

**Avant Garde Md BT**  
abcdefghijklmnopqr  
stuvwxyzABCDEFGH  
IJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
\*"/()!;!¿? +""ç.=,|^@#  
¼½~\_#S\\*-~][{

**Avant Garde Gothic**  
abcdefghijklmnopqrstu  
vwxyzABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
\*"/()!;!¿? +""ç.=,|^@#¼½~  
\_#S\\*-~][{

En el caso de piezas de comunicación o textos complementarios (Medios de difusión) se recomienda el uso preferencial de la familia Arial: Arial Narrow, Arial Rounded MTBold, Arial Unicode, Arial Black., y la familia Avant Garde BK BT: Avant-garde MD BT, Avant-garde Gothic TEE, Avant Garde Gothic.

---

## Aplicaciones del eslogan

Gánale al tiempo...  
Planea tu vejez

Gánale al tiempo...  
 Planea tu **vejez**

  
por una  
mejor  
vejez

Gánale al tiempo...  
Planea tu vejez

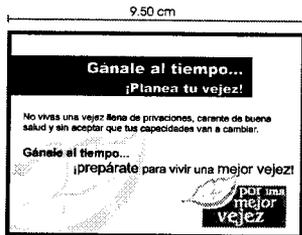
  
por una  
mejor  
vejez

Gánale al tiempo... Planea tu vejez

El slogan es "Gánale al tiempo planea tu vejez" y se muestra aplicado la tipografía sola, jugando con los tamaños de letra, con el símbolo del logotipo y en conjunto con el logotipo a una y dos líneas como se ve en el ejemplo.

## Medios promocionales

# Periodiquito el oportuno



9.50 cm

6.64 cm

El anuncio de periodiquito el oportuno se muestra a escala de grises y sus medidas se muestra en el ejemplo, este abarca dos columnas del periodiquito.

13

## Anuncio de revista

21.5 cm

14 cm

**Es tiempo de...**

- 1.- Prepararse
- 2.- Sentirse bien
- 3.- Aceptar tu proxima etapa
- 4.- Seguir siendo activo
- 5.- Seguir siendo útil
- 6.- Disfrutar tu última etapa
- 7.- Ahorrar

No dejes pasar la oportunidad de **planear** tu **vejez**.

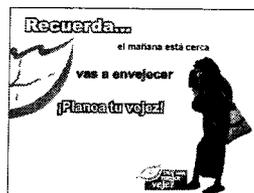
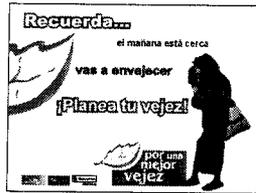
por una mejor **vejez**

Banamex INAMHM

Este anuncio se aplica en revistas de sociales como distinción, abarca media pagina es a selección de color.

14

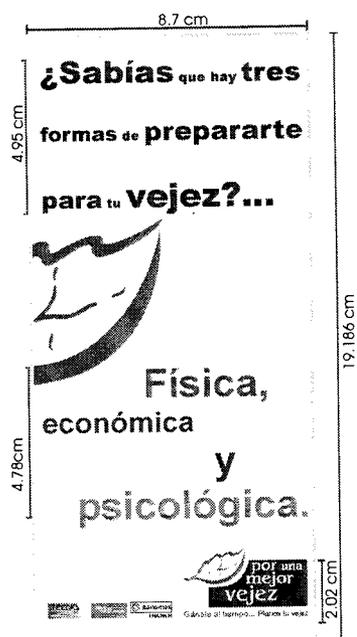
## Banner



El Banner tiene un formato de 800 x 600  
píxeles, selección de color

15

## Volante



El volante tiene un formato de 8.3 de ancho por 19.3 de largo es en papel couche, a dos tintas

17

## Cartel Informativo



El cartel tiene un formato doble carta, en papel couche, a selección de color.

18

## Stand



Los stands estarán colocados en diferentes puntos de la ciudad, sus medidas son el mostrador 1.10 m. De alto y de ancho 90 cm.

El primer stand se coloca cerca de una pared par sostener el logotipo del programa a 1.80 m. De alto a partir del suelo.

El segundo stand está diseñado para estar separado de una pares con soportes para colocar el logo, tiene las mismas medidas que el anterior.

19

---

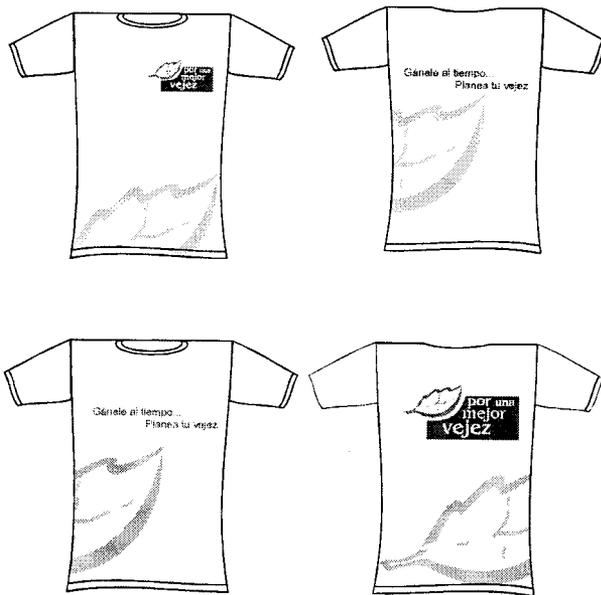
Stand



20

## **Artículos promocionales**

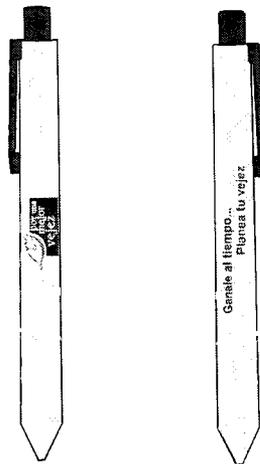
## Playeras



Las playeras serán obsequiadas a personas de la tercera edad. Son de color blanco en el primer modelo el logo se aplica al frente del lado izquierdo, en la parte inferior se aplica la hoja del logo en color pantone 172 C a un menor porcentaje de color y en la parte de atrás de la camisa se aplica el slogan y una parte de la hoja también a diferente porcentaje de color. El segundo modelo se aplica al frente el eslogan con una parte de la hoja de color pantone 3995 C a menor porcentaje, y el logo en la parte de atrás a un tamaño mayor que en la primera playera.

23

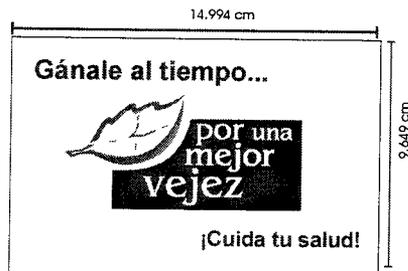
## Lapiceros



El lapicero es de color blanco. Lleva una textura formada por las hojas del logo; por un lado lleva el logo del programa y por el otro lado el eslogan.

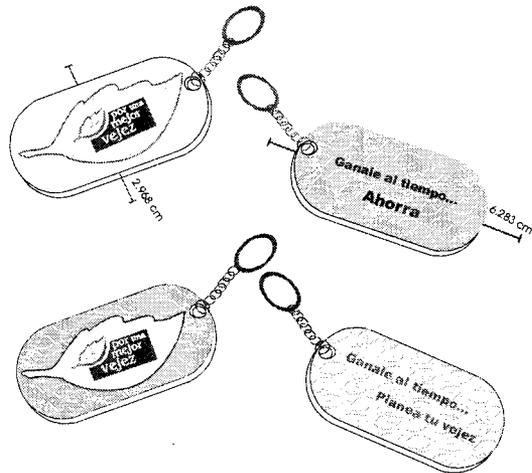
24

## Calcomanías



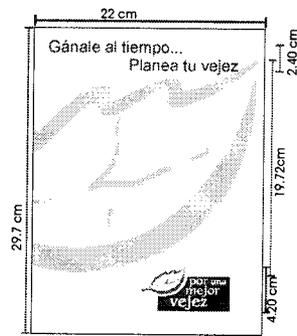
Las calcomanías son a dos tintas la primera mide 12 por 8.4, y la segunda 10.5 por 9.4, éstas tienen tres diferentes variantes del slogan.

## Llaveros

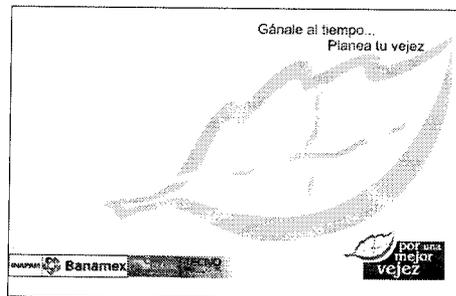


Son dos modelos a dos tintas, el material de que se harán es foamy por su economía, al frente tiene el logo del programa y por atrás lleva una textura y el slogan.

## Folders



Folder abierto



El fólter es tamaño carta, mide 22.2cm por 29.7cm, en papel cromacote, a dos tintas, son dos modelos el de la parte superior en blanco, al fondo el símbolo del logo y en la parte superior el slogan y en la parte inferior derecha el logotipo.

En la parte inferior en color pantone 3995 a un bajo porcentaje, en la parte superior izquierda el logo, en la parte inferior derecha el slogan y al fondo el símbolo del logotipo.

## Cilindro

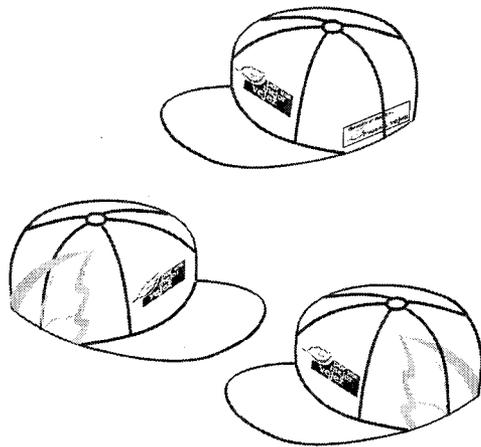


El cilindro es de 600 ml color transparente, con la tapa color verde, en medio solo por un lado lleva el logotipo del programa y en la parte inferior una parte del símbolo del logo.

27

---

## Gorra



Son dos modelos; ambas en mezclilla blanca. La primera sólo lleva el logotipo al frente y la segunda, además del logo, lleva una parte del símbolo del logotipo como textura.



---

**Febrero a noviembre del 2007.** Durante estos meses se repartirán los volantes.

**Marzo a noviembre del 2007.** En estos meses se darán folletos y artículos promocionales, estos se obsequiaran en los lugares donde se dé a conocer el programa y en donde se coloquen los estand.

**Marzo a mayo y septiembre del 2007.** De marzo a mayo se harán visitas a empresas de Uruapan para dar a conocer el programa a los trabajadores y en el mes de septiembre se hará otra visita para reforzar el conocimiento del programa y para que mas personas se unan a éste.

**Mayo a noviembre del 2007.** Como ya en estos meses ya se tendrá conocimiento del programa comenzaran a salir los banners en las paginas de Internet que estén relacionadas con la salud.

**Mayo a junio y de septiembre a noviembre del 2007.** Se colocarán estands en calles de mucha afluencia y en bancos, hospitales y gimnasios.

## Presupuesto

	Cantidad	Costo
Lapiceros	10,000	20,000.00
llaveros	10,000	\$ 30,000.00
folders	10,000	\$ 30,000.00
gorras	2,000	\$ 40,000.00
playeras	2,000	\$ 60,000.00
cilindro	2,000	\$ 16,000.00
folleto	10,000	\$ 13,000.00
volantes	10,000	\$ 20,000.00
calcomanías	10,000	\$ 25,000.00
cartel	1000	\$ 4,000.00
Cafete	15	\$ 045.00
Anuncios	Durante 1 año	\$ 15,000.00
Stands	10	\$ 11,000.00
	<b>TOTAL</b>	<b>\$ 279,060.00</b>

32

# CONCLUSIÓN

---

Observando la necesidad de información que necesitamos las personas de saber como enfrentar la etapa de la vejez, ésta tesis nos da una orientación realista de lo que lamentablemente pasa en nuestra sociedad, y nos da solución para llegar a una vejez digna, decorosa y tranquila. Además nos ofrece las diferentes maneras de ir haciendo conciencia de que vamos a llegar a ésta etapa que es bella y tranquila, por que al paso de lo años adquirimos la experiencia para entender lo que vivimos, la satisfacción de haber vivido cada día al máximo, pero sobretodo apreciar cada segundo que tenemos, la dicha de observar las cosas hermosas que nos rodean.

El haber trabajado en éste proyecto deja un gran satisfacción ya que por medio de éste puedo dejar en los jóvenes una reflexión clara de los acontecimientos que a diario se vive en cada familia, en la soledad en que se encuentran las personas de la tercera edad. Y que en algunos años los jóvenes de ahora hayan podido hacer algo por tener una mejor vejez.

# GLOSARIO

**Banner.-** Anuncio de Internet que aparece mientras una página se descarga.

**Basal.-** Cuantía de una función orgánica durante el reposo y el ayuno.

**Gerontología.-** Ciencia que estudia la vejez y los fenómenos que la acompañan.

**Geriatría.-** parte de la medicina que estudia la vejez y los medios para curar las enfermedades propias de ésta

**Hedonismo.-** Identifica el bien con el placer y propugna evitar todo dolor.

**Modernismo.-** Fenomeno cultural que floreció como reacción en contra de la civilización industrial, en la última década del pasado siglo y principios del actual.

**Noradrenalina.-** Hormona de la médula suprarrenal, que eleva el contenido de glucosa en la sangre e interviene en la transmisión del impulso nervioso

**Traumatismo.-** Lesión interna o externa producida por la acción de un agente mecánico, físico o químico.

**Seminífero.-** Que produce o contiene semen.

**Senetud.-** Ancianidad, último periodo de la vida del hombre.

**Socioterapia.-** Terapia de los trastornos mentales a partir de la interacción entre el individuo y su entorno vital.

# BIBLIOGRAFÍA

---

## **Capítulo 1 Introducción, Problema y objetivos.**

Imágenes de personas en el centro de la ciudad de Uruapan Mich.

Autor: Sandra G. Madriz Madrigal.

## **Capítulo 2 ¿Qué es la Vejez?**

\* Desarrollo Humano

F. Philip Rice

Practice-Hal, 1997

Traducción de la 2ª edición

Pag. 5-9, 471-476, 492-521.

\* La edad dorada

Alex Comfort

Editorial: Grijalbo, 1999

Pag. 13-40, 69-74, 85-92, 101-113.

\* Revista Médico Moderno

por: pablo Guerrero

Año XLII No. 12

Agosto de 2004

[http://www.motivaciones.org/](http://www.motivaciones.org/ctosepaulovejez.htm)

[ctosepaulovejez.htm](http://www.encuentra.com/incluces/documento.php?ldDoc=652&ldSec=143)

[http://](http://www.encuentra.com/incluces/documento.php?ldDoc=652&ldSec=143)

[www.encuentra.com/incluces/](http://www.encuentra.com/incluces/documento.php?ldDoc=652&ldSec=143)

[documento.php?ldDoc=652&ldSec=143](http://www.encuentra.com/incluces/documento.php?ldDoc=652&ldSec=143)

[http://](http://www.encuentra.com/incluces/documento.php?ldDoc=652&ldSec=143) (Por

Francisco Lucas Mateo Seco).

## Imágenes

Revista Médico Moderno

[www.vejez.com.mx](http://www.vejez.com.mx)

[www.motivaciones.org/ctosepaulovejez](http://www.motivaciones.org/ctosepaulovejez).

## **Capítulo 3 La situación actual en Uruapan**

\* [www.inegi.com.mx](http://www.inegi.com.mx)

\* Entrevista a 300 personas entre 30 y 40 años de Uruapan Mich.

\* Encuestas a 50 personas de la tercera edad de Uruapan Mich.

\* <http://www.cinu.org.mx/temas/envejecimiento/como.htm>

\* <http://psicomundo.com/tiempo/monografias/jubilacion>. (Gloria Marsellach Umbert Psicólogo).

\* <http://www.latinsalud.com/articulos/00724.asp>  
<http://www.latinsalud.com/articulos/00724.asp>

## Imágenes

Imágenes de las paginas 37, 38 y 39

Autor: Sandra G. Madriz Madrigal.

Revista Pasiones queretaro No. 12

pag.32,34,36,42

## **Capítulo 4 La preparación a la vejez**

\* Desarrollo Humano

F. Philip Rice  
Practice-Hal, 1997  
traducción de la 2 edición  
Pag. 584-589, 615-619, 632-635. \*

Guía Moderna para una buena nutrición

tomo 1  
sheider William  
MC Graw Hill, 1990

\* Guía Moderna para una buena nutrición  
tomo 2  
sheider William  
MC Graw Hill, 1990

\* <http://members.fortunecity.es/robertexto/archivo/vejezimitos.htm> (por Jesús Sánchez Caro y Francisco Ramos)

\* Psicoterapia Geriátrica  
Miguel Krassoievich  
FCE, 1993  
México DF.  
1ra. Ed. En español  
pag. 23-43, 79,86

\* <http://www.cinu.org.mx/temas/envejecimiento/como.htm>

\* M. José González  
Licenciada en Psicología  
[mjgonzalez@psicocentro.com](mailto:mjgonzalez@psicocentro.com)

\* Sociología de la vejez versus economía de la vejez.  
Pedro Sánchez Vera  
Universidad de Murcia. Facultad de Economía y Empresa  
Departamento de Sociología y Política Social.  
[psvera@fcu.um.es](mailto:psvera@fcu.um.es)  
Imágenes  
<http://www.ilustrados.com/publicaciones/EpyuypppVAXzUuiCJ.php>  
Revista Seventeen en español año 1 No.5  
Menú Internacional. Programa educativo visual. Ediciones Orientación S.A de CV. 1996.  
Fotografías de las paginas 62, 63, 68, 74 y 80. Autor: Sandra G. Madriz Madrigal.

#### Capítulo 5 ¿Qué se ha hecho?

\* Sitio Oficial de la Municipalidad de San Martín de los Andes | [www.smandes.gov.ar](http://www.smandes.gov.ar) ©  
Copyright Municipalidad de San Martín de los Andes | Todos los derechos reservados | Diseño Web: Municipalidad de San Martín de los Andes - Centro de Cómputos y Secretaría de Turismo.

\* [www.virtualexhibit.net/new/globalShowcaseTemplate](http://www.virtualexhibit.net/new/globalShowcaseTemplate). Francisco Masanet

---

y Mario Guilló estudian 4º Publicidad y RRPP en la Universidad de Alicante.

E-mail: [paquisco@hotmail.com](mailto:paquisco@hotmail.com) y

[mario\\_guillo@hotmail.com](mailto:mario_guillo@hotmail.com)

\* <http://www.salud.gob.mx/unidades/conadic/pubguias.htm>

\* <http://www.cinu.org.mx/temas/envejecimiento/como.htm>

\* [http://www.cinu.org.mx/temas/envejecimiento/p\\_edad.htm](http://www.cinu.org.mx/temas/envejecimiento/p_edad.htm)

#### Imágenes

[www.smandes.gov.ar](http://www.smandes.gov.ar)

<http://www.salud.gob.mx/unidades/conadic/pubguias.htm>

Fotografía de la pagina 85. Autor: Sandra G. Madriz Madrigal.

[diccionario\\_marketing/](#)

[diccionario\\_marketing\\_i.php](#)

[es.wikipedia.org/wiki/Imagen\\_corporativa](http://es.wikipedia.org/wiki/Imagen_corporativa)

#### Imágenes

Enciclopedia Encarta 2000 disco 1

1993-1999 Microsof Corporation.

Revista complot. Febrero 2005 No. 94

Fotografía de la pagina 102-107. Autor:

Sandra G. Madriz Madrigal.

### **Capítulo 6 La posibilidad de influencia del Diseño en el problema.**

\* Diseño de Imágenes para la Web

Anaya Multimedia 1999

Pag. 21-29

\* Enciclopedia Encarta 2000 disco 1

1993-1999 Microsof Corporation.

\* [Josea\\_paez@mavesa.com](mailto:Josea_paez@mavesa.com)

[www.buzoneo.info/](http://www.buzoneo.info/)