



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y
SOCIALES**

TERCER MENGUANTE

**SER ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO FEDERAL
(REPORTAJE)**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN**

PRESENTA

LAURA CAROLINA LAOS ESPINOZA

DIRECTORA DE TESIS

MTRA. XOCHITL ANDREA SEN SANTOS



CIUDAD UNIVERSITARIA, MÉXICO D. F.



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.

INDICE

Introducción	2
1.- Una triste realidad	
1.1.- Adultos Mayores en el Distrito Federal.....	8
1.2 Abandono, discriminación y maltrato.....	15
1.3 Razones del abandono	24
1.4 Papel del Adulto Mayor en el pasado	30
1.5 Políticas para ayudar a los Adultos Mayores	35
2.- A él no le importa... porque ya no siente	
2.1 Efectos de la discriminación en los adultos mayores.....	43
2.3 El cariño como fortaleza	46
2.4 ¿Es mi abuelo (a) o mi papá/mamá?	53
2.5 Casa de descanso.....	58
2.6 Aumento de los adultos mayores en la sociedad.....	66
3.- Compartiendo un poco de mi vida	
3.1 Sólo una historia es suficiente.....	74
3.2 Y la muerte no llegó como yo la esperaba.....	76
3.3 Y ¿quién es Morgan?	81
3.4 ¿Y quién dice que no sirvo de nada?.....	89
3.5 Cuando ya no queda de otra más que aguantar.....	94
3.6 Un catre es más que suficiente.....	97
3.7 ¿Cuánto más soportarías tú?.....	102
Conclusiones.....	106
Fuentes.....	110

INTRODUCCIÓN

Los géneros periodísticos, de acuerdo con Alberto Dallal en *Lenguajes Periodísticos*, “Son textos o estructuras en prosa que refieren a problemas inmediatos y cercanos, además de que tienen un lenguaje fluido, accesible y comprensible para el lector”. (pág. 85)

Por lo anterior, la utilización de los géneros periodísticos facilita que el receptor esté más informado del acontecer del lugar en el que vive. Además de que le permite tener acceso a la información de una manera fácil de comprender, existen varios géneros que pueden ser utilizados, sin embargo, el que se prefirió en este caso fue el reportaje, debido a su accesibilidad para presentar la información.

Además de que con el reportaje no sólo presentamos la información sino que se asimila para que el lector pueda digerirla de una manera sencilla e interesante, citando nuevamente a Dallal, “la narración del reportaje aporta datos fehacientes, frescos e inmediatos y se puede contar como si se contara un cuento.” (pág. 112)

De tal manera que al relatar las historias de vida presentadas el lector se sienta atraído y se pueda llegar a la reflexión la cual es uno de los objetivos principales de éste reportaje. Luego entonces el joven tomará la decisión que mejor le convenga con respecto a esta problemática, interesándole o no lo que sucede a su alrededor. El reportaje sólo presenta un acontecimiento actual, depende del lector como lo digiera.

Por tal motivo, esta problemática del maltrato y la discriminación que sufren los adultos mayores en el Distrito Federal se presenta en un reportaje, pues así es más sencillo combinar los datos investigados con historias de vida de personas que sufren de esto, además de que el lenguaje que se está utilizando es a manera de narración puesto que los principales lectores son considerados jóvenes de entre 18 y 22 años.

Sin duda alguna, la mayoría de nosotros llegará a ser viejo, el maltrato que varias personas de éste sector sufre es indigno, pues nadie debe ser agredido, golpeado o insultado por nadie. El llegar a cierta edad hace que la persona sea vulnerable ante ciertas circunstancias, pero eso no quiere decir que no pueda tener una vida plena y digna.

Anciano, viejo, senil, maduro, veterano, longevo, adulto mayor o persona de la tercera edad son términos con los que se les puede nombrar a las personas de 60 años en adelante, no es una falta de respeto ni mucho menos, decirle anciano a nuestro abuelito o viejito, porque son formas en las que cada persona demuestra su cariño y no es mal visto, pues lo que importa es la manera como se dirige uno a la persona.

Cuando uno es joven no se percata de lo que el otro sufre o siente, lo único que nos es prioritario es nuestro bienestar y nada más, pero debemos tomar en cuenta que algún día nosotros estaremos en el lugar de ellos, que seremos abuelos y tendremos nietos desorientados y agresivos o bien tranquilos y cariñosos así como nosotros, pero eso no quiere decir que nos van a maltratar ni mucho menos, al contrario poco a poco podemos ir cambiando nuestro pensamiento, a través de la reflexión, haciendo ver que muy probablemente nuestros hijos nos abandonen cuando nos crean incapaces de hacer las cosas.

El objetivo principal de este reportaje es sensibilizar a través de la recopilación de datos conjugados con historias de vida, para hacer saber que hay personas ancianas que realmente están sufriendo por el abandono y el maltrato de su familia, por la exclusión social y, sobre todo, por la falta de comprensión de sus seres queridos. Debemos hacer saber que una persona aunque se vea físicamente desgastado es capaz de valerse por sí misma y de salir adelante, simplemente necesita apoyo y comprensión y mucho cariño para que encuentre el sentido de la vida en la que se encuentra.

Es cierto que la vida no es fácil, que nos depara sorpresas desagradables, que no es justa, sin embargo, hay cosas que sí podemos

cambiar, nuestro interior, uno decide cómo y cuándo estar solo, cómo reaccionar ante diversas circunstancias; es más, hasta podemos decidir nuestros momentos de felicidad, pues cada uno de nosotros es dueño de su interior, es cierto que hay factores que no podemos controlar como el clima, el tiempo, la economía pero lo que sí podemos es la forma de sentirnos, es por eso que está en nosotros cambiar todas estas problemáticas que aquejan a la sociedad y también depende de cada una de las personas el cambiar la manera de tratar a un viejo.

Por un momento pongámonos en sus zapatos ¿qué haríamos si nuestro cuerpo ya no fuera fuerte como antes, que nuestros dientes comenzaran a caerse, la vista a fallarnos y los oídos respondan ya muy poco a los sonidos? Sería complicado mantenerse alerta ¿verdad? Ahora agréguele el maltrato de su familia, en algunas ocasiones sólo son malas palabras, en otras golpes que te dejaran huella, la vida sería muy difícil ¿no lo creen? Pero a pesar de todo eso súmenle que ya no tienen amigos y el dinero que reciben es muy poco o nada ¿qué harían?

Sería muy difícil vivir así, pero existen personas que lo logran y que a pesar de sufrir todo lo mencionado anteriormente son capaces de sacar fuerza desde lo más profundo de su ser para salir adelante y aprender a vivir con lo que les tocó. En este reportaje se presentan algunas historias de personas que son maltratadas que sufren de abandono y que siguen saliendo adelante sin ayuda de su familia. Muchas de estas personas tratan de ver la vida de una forma distinta para no sufrir y para ignorar lo que sucede a su alrededor.

Cuando se comienza a ser viejo cambios se experimentan en el cuerpo y en lo emocional, las enfermedades atacan más rápido y son más difíciles de controlar, se debe tener un mayor cuidado en la alimentación y, sobre todo, se debe contar con el apoyo de los seres queridos, todo ser humano independientemente de la edad que se tenga debe sentirse querido e importante para los demás, es por eso que cuando uno siente el rechazo y el maltrato se deprime, es la manera más fácil de sacar lo que se siente respecto de una situación.

Es por eso que se dice que en las manos de los jóvenes está el cambio, ya no es como antes, en donde los padres regañaban y los hijos callaban, ahora la mente de los niños está más desarrollada, entienden cosas que nos eran imposibles comprender y de la tecnología no se diga, saben mucho más de lo que un adulto podría. Esto permite que un niño o un joven pueda hacerle ver sus errores a un adulto, que lo hagamos entrar en conciencia, no enojándose con él, ni gritándole, es sólo cuestión de hablar y de decirle lo que uno ve mal.

Los padres son los que educan a los hijos pero uno tienen la capacidad de saber cuando decir “basta” si vemos que nuestros padres tratan mal a nuestros abuelos, podemos acercarnos a ellos a decirles que no es correcto lo que hacen, si un niño de seis años lo hace, con mayor razón un joven que tenga más sentido del buen y el mal trato. Seamos conscientes de que por lo menos cada casa del Distrito Federal cuenta con un anciano y que más pronto de lo que imaginamos estaremos en su lugar, no necesitamos una máquina del tiempo para cambiar nuestro futuro, hagámoslo desde ahora, cuidando y valorando la experiencia y la sabiduría que un hombre o mujer viejo llevan consigo.

Enseñemos a nuestros hermanos, primos, sobrinos y ¿por qué no? a nuestros padres a respetar a nuestros abuelos, el ser jóvenes no nos impide ser indiferentes y permitir injusticias, las personas discapacitadas pueden valerse por sí solas, un viejo también, démosles la oportunidad de demostrar al mundo que son capaces de vivir plenamente, no los hagamos vulnerables ideológicamente, aprendamos a convivir con ellos, a aprender todo lo que pueden enseñarnos y sobretodo a quererlos como ellos nos quieren a nosotros.

Es cierto no todos tenemos al abuelito “buena onda” que nos cuenta historias, mucho menos al abuelito consentidor que nos trae regalos, muchas veces tenemos al viejito gruñón que se enoja de todo o al anciano mandón que quiere que todo le hagas y aparte de todo lo más rápido que se pueda, pero con todo y todo son de nuestra familia, debemos quererlos y respetarlos, como

ellos lo hicieron cuando éramos pequeños y necesitábamos de un abrazo, porque han de saber que esa personita gruñona no siempre fue así, en su tiempo también fue joven y vivía feliz, fue la vida la que le hizo ser así y sobre todo la fortaleza que debía mostrar después de haber perdido su empleo, sus amigos, su familia, su vida.

Así como no es fácil crecer y ser adulto, tampoco es sencillo envejecer, cuesta mucho trabajo adaptarse a su nueva vida y tener que resignarse a ya no hacer nada, a cambiar ese ritmo de trabajo que se tenía por un estado pasivo y con poca diversión, cada círculo que se cierra en la vida del ser humano es difícil de superar, pero el cierre final de una vida es mucho más complejo de lo que parece. Así que no les compliquemos más la existencia y démosles un poco de nuestra atención, cinco minutos bastan para decidir la sonrisa y la alegría de una persona.

El siguiente reportaje consta de tres capítulos, en el primero “Una triste realidad” que plantea lo que son los adultos mayores en el Distrito Federal, además de presentar lo que es el abandono, el maltrato y la discriminación, siguiendo con las razones por las que sufren esta situación, continuando con el papel que jugaban estas personas en el pasado y cómo se ha ido deformando en la actualidad y finalmente se plantean algunas políticas que se han implementado para este sector de la población. En este primer capítulo trataré de hacer reflexionar al joven a través de cifras reales para que se percate de que hay una gran cantidad de adultos mayores que sufren de esta problemática y que no cuentan con ningún tipo de apoyo, es así como el joven podrá tomar la decisión de seguir como hasta ahora, ignorando un problema que puede estar sucediendo en su propia casa o bien buscar la manera de poder ayudar a su familia o a otras que lo necesiten.

En el capítulo dos titulado “ A él no le importa... porque ya no siente” se presenta lo que son los efectos que sufre el anciano al ser discriminado, cómo afecta en su bienestar físico y emocional y cuánto le perjudica sentirse maltratado o agredido por sus familiares, pasando así con la mejor manera para apoyarlos y reintegrarlos a la familia “el cariño”, pues ésta es la mejor

forma de hacer saber al otro que a pesar de la falta de tiempo siempre se tendrá una palabra de aliento para el abuelito que sólo busca una charla con su familia, luego entonces ya reintegrado al núcleo familiar se aprovechan de su falta de actividades y le dan responsabilidades que no le corresponden, es así como pasamos al tercer apartado titulado “¿Es mi abuelo (o) o mi papá/mamá?” Ya que una de las responsabilidades que se les da a los ancianos es cuidar a los nietos, es educarlos y ver por su bienestar, obviamente a ellos no les molesta pues tienen compañía, ¿pero qué pasa cuando existe una confusión en el niño y no identifica quién es el que tiene la autoridad en la casa?, en este capítulo se tratará de responder a esta pregunta; entonces habiendo nuevamente una problemática se opta por buscar nuevas opciones en las que tanto el anciano como los familiares estén de acuerdo y pasamos entonces al cuarto apartado nombrado “Casas de descanso” o mejor conocidas como asilos dando pie a los efectos de la discriminación en los ancianos y mostrando nuevamente el sentir del anciano y el por qué de la toma de decisión de alejarse de sus seres queridos. Finalmente se concluye este capítulo con “el aumento de los adultos mayores en la sociedad” y así hacer reflexionar al joven que más pronto de lo que imaginamos contaremos con más población anciana de la esperada.

Finalmente, se presenta el tercer capítulo, “Compartiendo un poco de mi vida”, en el cual muestra historias de vida de personas que sufren de maltrato en sus hogares, tratando de ser lo más descriptivo posible para que el joven trate de ponerse en el lugar del otro y entonces busque la manera de cambiar algunas actitudes. Con estas historias se pretende hacer sentir al lector lo que el otro vive, tratando de sensibilizar para crear una conciencia que pueda ayudar futuramente a los ancianos y que de alguna manera recuperen el lugar que les fue arrebatado por la pérdida de valores, el incremento de la tecnología y la falta de límites de los padres hacia los hijos.

TERCER MENGUANTE

CAPÍTULO 1 UNA TRISTE REALIDAD

1.1 Adultos mayores en el Distrito Federal

Actualmente, México es un país que cuenta en mayor cantidad con jóvenes, un cincuenta por ciento de la población aproximadamente es mayor a 22 años, sin embargo, es necesario analizar las condiciones de vida de las personas mayores. El envejecimiento es un proceso por el cual todo ser humano pasa, esto se manifiesta principalmente en cambios morfológicos y fisiológicos como consecuencia de la acción del tiempo en todo organismo vivo.

El Distrito Federal es la entidad del país con el mayor porcentaje de personas mayores de 60 años. INEGI muestra que en 1995 había 651,126 mil personas mayores de 60 años (8 por ciento de la población), mientras que para 2005 el número aumentó a 876,623 personas adultas mayores lo que representaba 8.5% de la población total, un punto porcentual arriba de la media nacional que es de 7.5% de ellos. Además, 403,511 son adultos mayores de 70 años, con lo que este sector ha tenido un incremento poblacional en el Distrito Federal de 3.8% en el 2000 a 4.67% en el 2006.

Por lo tanto a pesar de que actualmente la gente joven prevalece, es necesario tener en cuenta que conforme el tiempo va pasando el país comienza a hacerse “viejo”, es decir, su población envejece y esto trae una serie de consecuencias de las cuales se hablará más adelante.

Antes que nada debemos comenzar por saber lo que en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española la palabra anciano y viejo significan, básicamente son lo mismo: “Se aplica a la persona que tiene una edad avanzada: *cuando dividimos la población en grupos de edad, se suele*

*considerar ancianas a las personas de 65 años o más*¹. La sociedad estuvo acostumbrada a utilizar estos términos para las personas viejas y nadie lo tomaba a mal; es más, que se refirieran a ellos como ancianos venía siendo un halago puesto que les daba la sensación de sentirse experimentados y con la sabiduría necesaria para seguir manteniendo a su familia estable.

Ahora bien, conforme el tiempo fue pasando los valores, al igual que el pensamiento, se fueron modificando y con ellos los términos “anciano y viejo”. Se consideró que el llamarles así era peyorativo y agresivo, pues se creyó una falta de respeto para la persona nombrada de esta forma, entonces se optó por buscar un concepto que se escuchara “menos ofensivo” fue así como se creó en el Distrito Federal la palabra compuesta de “Adulto Mayor”, esto fue aproximadamente a mediados del 2000.

El significado es el mismo que el de anciano y viejo: *“Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo que comprende personas que tienen de 65 años o más.”*²

Para las elecciones del 2000, como en todos los años, los candidatos bajaron el cielo y las estrellas a la población, el propósito ser el futuro gobernante. Años anteriores se habían implementado varias estrategias que permitieran ayudar un poco a los adultos mayores se crearon institutos de apoyo como el Instituto Nacional de Prevención a Adultos Mayores (INAPAM). Cuando se dio a conocer que Vicente Fox Quesada sería el nuevo presidente de México, éste decidió que también ayudaría a los adultos mayores ¿Cómo? Cambiándoles de nombre ahora serían personas de la tercera edad.

Este concepto para nuestro presidente significaba lo mismo que los anteriores, sin embargo, diferentes instituciones se percataron que este término delimitaba más a las personas, es decir, de los 60 a los 70 años se consideraban adultos mayores puesto que es una etapa antes de la vejez la

¹ Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española.
([www.http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=cultura](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=cultura))

² Sin autor. *¿Qué es el adulto mayor?*. (<http://www.misrespuestas.com/que-es-el-adulto-mayor.html>)

cual es conocida como pre senectud y de los 71 años en adelante pasaba a formar parte de la tercera edad, la etapa final de su vida, a la que también se conoce como senectud.

Hay varios intentos por estudiar y definir la vejez, tal vez porque la mayoría llegarán a serlo o simplemente por el miedo que se le tiene a la muerte, pues si lo vemos por ese lado esa etapa se acerca conforme los años van pasando. Esto también afecta al ser humano pues tan sólo el pensar que la vida se va acabando es una angustia con la que algunas veces el ser humano no es capaz de lidiar. Pero todo esto puede solucionarse con ayuda psicológica o bien la persona debe visualizar otro proyecto de vida.

La vejez, de acuerdo a la psicóloga Virginia Hernández Caballero, profesora de la Facultad de Psicología de la UNAM, en una entrevista que le realicé, menciona que ha de contemplarse como un proceso diferencial y no como un estado. Se trata de cambios graduales en el que intervienen un número muy considerable de variables con diferentes efectos o que dará como resultado una serie de características diferenciales muy acusadas entre las personas de la misma edad, existen diferentes tipos de edades, por decirlo de alguna manera, las cuales son las siguientes:

- Edad cronológica: Los años transcurridos desde el nacimiento.
- Edad biológica: Tiene en cuenta los cambios físicos y biológicos que se van produciendo en las estructuras celulares, de tejidos, órganos y sistemas.
- Edad Psicológica: Define la vejez en función de los cambios cognitivos, efectivos y de personalidad a lo largo del ciclo vital. El crecimiento psicológico no cesa en el proceso de envejecimiento (capacidad de aprendizaje, rendimiento intelectual, creatividad, modificaciones afectivo/valorativas del presente, pasado y futuro, así como crecimiento personal).

- Edad social: Suele medirse por la capacidad de contribuir al trabajo, la protección del grupo o grupos a que pertenece y la utilidad social. Estimación que varía según las sociedades, sus leyes, valoraciones, prejuicios y estereotipos, oscilando entre los extremos, antes: "viejo/sabio" ahora: "viejo/ inútil".

En la vejez concurren una serie de factores de diversa índole que pueden favorecer la aparición de este trastorno. Entre ellos se encuentran:

- Pérdida de salud que acontece con la edad. En muchas ocasiones esto condiciona deterioro funcional con tendencia a la dependencia física y pérdida de autonomía.
- Presencia de enfermedades crónicas, pérdidas de familiares, amigos y seres queridos en ocasiones acompañadas de reacciones de duelo patológicas.
- Merma de la capacidad económica.
- Pérdida de roles en el seno de la familia con la salida de los hijos y un papel menor del abuelo dentro de la misma.
- Cambios con la llegada de la jubilación, que condiciona un cambio brusco en la actividad y relaciones sociales.
- Factores biológicos presentes, aunque no suficientes para la depresión. Entre ellos se han implicado cambios en la estructura cerebral, neurotransmisión, sistemas hormonales. Se ha postulado que pudieran ser un factor de vulnerabilidad.

La calidad de vida de los ancianos depende de muchas variables, pero sobre todo de la forma en la que se vive y se es tratado por las personas por la que ve rodeado. La calidad de vida, el Instituto Mexicano del Seguro Social lo

define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones.

Las condiciones de vida de las personas mayores varían dependiendo el lugar en el que se viva, el tipo de alimentación con la que se cuente, el trato que reciban de las personas allegadas (familiares) y de la sociedad y sobre todo el tratamiento de diferentes enfermedades crónico-degenerativas.

Con el avance de la tecnología, este tipo de padecimientos son controlados y tratados a tiempo; por tal motivo, la gente mayor cuenta con más posibilidades de vida y esto en gran medida contribuye al crecimiento de la población adulta.

“Debe considerarse de manera importante la transición epidemiológica, en donde los problemas infecciosos tienden a controlarse. Estas patologías y sus complicaciones, en muchas ocasiones por un control inadecuado, así como problemas psicológicos y condiciones medio ambientales poco favorables, son una causa frecuente de deterioro funcional y de hospitalización de los adultos mayores.”³

Es importante destacar que los adultos mayores son el sector que más sufre por atención médica, pues el envejecimiento físico hace que las defensas y la protección del cuerpo sean menores, por lo que las enfermedades aumentan o se complican en este tipo de población.

Ahora bien, gran parte del deterioro físico y mental se debe a que la sociedad se encarga de aislar a este tipo de personas. La mayoría están acostumbrados a desempeñar un rol social, pero cuando la persona se ve afectada por la edad y debe dejar de hacer aquello que le gusta sufre una pérdida que con el tiempo se convierte en depresión.

³ Sin autor. Abandono Social en el Adulto Mayor en: http://www.hospitalgeneral.salud.gob.mx/descargas/pdf/enfermeria/abono_social.pdf. 18-Oct-09

Entonces es aquí donde se comienza a tener una condición de vida desfavorable, pues el sujeto cae en depresión y esto trae como consecuencia la falta de interés hacia diferentes acontecimientos, el arreglo personal ya no es el mismo, la alimentación ya no es cuidada como se acostumbraba y la peor y más grande consecuencia es que comienza a aislarse de la sociedad.

Con base en la entrevista realizada a la psicóloga Karen Jaquelin Rodríguez, profesora de Psicología de la Universidad del Valle de México, destaca que para que el adulto mayor cuente con una mejor calidad de vida son los siguientes:

- Soporte social, es un elemento que favorece la calidad de vida independiente de la fuente de donde provenga. Puesto que sentir el apoyo de la gente por la que se ve rodeado es muy importante ya que ayuda a no sentirse solo.
- Los factores socioeconómicos y la escolaridad son elementos de importancia, pero no del todo determinantes para la calidad de vida de los ancianos. Ya que cuando se es joven en algunas ocasiones la persona se siente menos o sufre de rechazo por el nivel de estudios con el que se cuenta, entonces cuando se es viejo este rechazo incrementa bajando más la autoestima del viejo y contribuyendo al incremento de la depresión.
- Aspectos relacionados con la salud; cualquier enfermedad en general afecta la calidad de vida, y en mayor medida los problemas de salud mental: desórdenes de ansiedad, depresivos y afectivos. Sin embargo, éstos pueden ser tratados de tal forma que el adulto mayor se sienta fuerte y con ánimos de realizar otras actividades.
- También el sexo, la edad y el lugar en el que se vive influyen en la calidad de vida de la persona, pero se puede hacer todo lo posible para que esto no sea tan perjudicial en la persona mayor.

Ahora bien, en el individuo existen tres factores que influyen en su vida, pero éstos se van haciendo más necesarios cuando la persona comienza a envejecer, estos factores pueden ser consultados en el Instituto Nacional de Protección a Adultos Mayores (www.inapam.gob.mx) y son los siguientes:

- **Bienestar Físico:** Es importante saber que conforme el cuerpo se va haciendo viejo, la persona se encuentra más vulnerable a enfermedades, es difícil para el ser humano aceptar que cada vez es más delicado y que es cada vez más fácil contraer alguna enfermedad, pues cuando se es joven esto no es problema. De alguna manera esto influye en el adulto, pues el deterioro de la salud hace que éste pueda hacerse dependiente de algún integrante de la familia.
- **Bienestar Social:** El adulto mayor mayoritariamente sufre de, sobra de tiempo, es decir, que como la mayoría es jubilado, el tiempo es un arma letal que afecta a la persona, pues él no saber qué hacer contribuye a la desesperación y a sentirse como un estorbo. Ahora bien, la economía también entra en este ámbito, pues al encontrarse sin trabajo, la persona intenta buscar alguna labor que pueda desempeñar para sostenerse, pues los gastos en medicamentos e idas al doctor son mayores a los ingresos con los que cuenta y ésta es una causa más por la que el adulto mayor se ve en la necesidad de depender de la familia.
- El tercer factor es el **Bienestar Emocional:** La pérdida de trabajo se convierte en una falta de tiempo y al mismo tiempo en la separación absoluta de los compañeros, una desintegración de la sociedad por la que pasa la persona de la tercera edad, esto se traduce en aburrimiento, en creerse un estorbo y, sobre todo, en tener una baja de autoestima.

Las enfermedades, las discapacidades y el aislamiento de la persona con la sociedad la hacen sentir una falta de cariño, pues los amigos logran hacer

sentir este el aprecio que a toda persona reconforta. Y la pérdida de personas allegadas es lo que lleva a la depresión.

Es por tal razón que los tres aspectos anteriores deben mantenerse cubiertos al máximo, pues esto ayuda a que el adulto mayor se mantenga activo, participe en actividades y sobre todo que sea feliz, pues es importante para mantener la vida plena. Ya que vejez no es sinónimo de enfermedad o de estorbo y el mantenerlo presente ayudará a brindar una mejor calidad de vida a esas personas que en su momento dedicaron su tiempo al cuidado y bienestar de su familia.

1.2 Abandono, discriminación y maltrato

Estos tres factores son característicos de la población defecha para con los adultos mayores, pues ellos aún ven lejana esta etapa de su vida, creen que pueden tratar y hacer menos a los demás.

Abandono puede definirse como: *“La falta de atención y cuidado por parte de los familiares el cual afecta en mayor parte el aspecto psicológico y emocional. Los adultos mayores suelen deprimirse mucho, no quieren comer y no quieren vivir e incluso quieren quitarse la vida.”*⁴

Cuando el anciano pertenece a un grupo familiar extenso y nadie se quiere preocupar o estar pendiente de su cuidado, se le hace sentir que es una carga. Circunstancia que lo lleva a estados de depresión, rechazo, desequilibrio emocional y su estado anímico decae, llevándolo a cuadros depresivos, deseando que llegue el momento de morir para terminar con la carga para él y para su familia.

Esta etapa de la vida es la más dura y triste para una persona que debería disfrutar y descansar con agrado el término de su vida, puesto que es

⁴ - Sin autor. *Abandono Social en el Adulto Mayor en:*
http://www.hospitalgeneral.salud.gob.mx/descargas/pdf/enfermeria/abono_social.pdf. 18-Oct-09

lo que toda persona desea. La soledad que le aflige se ve reflejada muchas veces en el desear la muerte, para no ser carga de nadie y también para no ser una molestia.

Hay que tomar en cuenta que para las personas mayores es muy difícil aceptar su nueva situación, pues han perdido su empleo, las actividades a las que estaban acostumbrados y sus amistades se separan completamente de ellos, además de que los ingresos económicos disminuyen y se sienten solos.

Es aquí donde ocurre el abandono por parte de los familiares, pues al saber que la persona ha dejado de desempeñarse en el campo laboral, lo hacen a un lado y lo dejan como un mueble más de la casa, en otros casos, el afectado cuenta con casa propia y es exiliado en su misma "jaula de oro", es así en donde la persona de la tercera edad comienza a sentirse un estorbo en su propia casa y con su familia.

Otra forma de abandono y la más fácil para la familia, es llevar al anciano a una casa de descanso, ahí se encargan de mantener a la persona en las mejores condiciones posibles, se les atiende y se les cuida, conocen a más personas y realizan diversas actividades, sin embargo, a pesar de la ayuda que se le brinda en este tipo de lugares, nunca se podrá comparar con las atenciones y cuidados de los seres queridos.

Las principales víctimas de abandono son aquellas personas de la tercera edad que están incapacitadas para llevar a cabo actividades de la vida cotidiana como aseo personal, vestirse, alimentarse, moverse, etc. y actividades cotidianas como usar el teléfono, cuidar la casa, lavar ropa, usar los medios de transporte, etc.

Las familias manifiestan que no tienen capacidad para ocuparse de sus mayores, incluso cuando quieren. Muchos hijos viven esta situación con desesperanza e impotencia, ya que son conscientes de las limitaciones que actualmente tienen las familias y de la falta de apoyo existente.

La situación empeora sobre todo cuando el anciano no puede valerse por sí mismo y además hay pocos ingresos en la familia.

El abandono viene acompañado del maltrato que puede definirse como: *“La acción única o repetida o falta de respuesta adecuada que ocurre dentro de cualquier relación donde exista una expectativa de confianza y la cual produzca daño o angustia a una persona anciana”*.⁵

Pues las personas que no cuentan con los recursos económicos para trasladar al adulto mayor a una casa de descanso, entonces los familiares se hacen a la idea de que tienen que aprender a convivir con ellos, sin embargo, no dejan de verlos como personas inútiles, que no hacen más que “dar lata”.

Cabe mencionar que así como hay familiares cariñosos que cuidan a sus padres cuando ya están ancianos, también existen otros que los maltratan, algunas veces, la tolerancia de los familiares es muy poca y la línea de la agresión es muy delgada, es por esto que a la menor provocación se les contesta mal o se les ofende, haciéndolos sentir peor de como se sienten y así la violencia comienza a aparecer poco a poco. Los principales agresores son los hijos puesto que son los primeros que se quedan a cargo del adulto mayor, aunque cabe mencionar que esto sólo ocurre en algunas familias, no todos los ancianos sufren de maltrato.

*“De acuerdo a las estadísticas del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual, los principales victimarios de los adultos mayores lo representan sus propios hijos adultos con el 44.4%, los cónyuges 14.6%, pareja actual (afectivo y/o sexual) 9.7%, u otros familiares (nuera, yerno, etc.) 17%. Es necesario destacar que las edades de los hijos/as agresores fluctúan entre 26 y 45 años y son en un 68% varones.”*⁶

⁵ Instituto Mexicano del Seguro Social en: www.imss.gob.mx

⁶ Oficina de Información y Registro del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual (MIMDES). “60 Años y Más”. El maltrato en las personas Adultas Mayores. 1989.
En: http://www.mimdes.gob.pe/pncvfs/1_maltrato.htm

Como podemos darnos cuenta existen varias personas de las que puede ser víctima el anciano por lo que es con mayor razón una persona vulnerable y frágil, pues no hay nadie que lo defienda más que él mismo. Las principales agresiones que la persona de la tercera edad puede sufrir pueden ser consultadas en el artículo *El maltrato en las Personas Adultas Mayores*, localizado en la página web www.mimdes.gob.pe/maltrato. Y son las siguientes:

El abuso financiero: Es muy frecuente que los familiares se aprovechen de los pocos ingresos que tiene la persona adulta, pues como es jubilado y lo que gana no es para nadie más que para él, entonces las personas con las que viva se valen de esto para sacarle el dinero, esto lo hacen de diversas formas como, pedir dinero prestado, hacerle sentir que debe contribuir a los gastos de la casa y las más fácil, llevarlos de compras a un supermercado y dejar que ellos paguen con su pensión todo lo que fue comprado.

Otra forma es apropiándose de sus bienes materiales, en algunas ocasiones el adulto mayor ya no puede hacerse cargo de ciertas propiedades con la que contaba y es aquí en donde el hijo aprovecha para adueñarse sin pedir ningún tipo de autorización al verdadero dueño.

Muchas de las personas de la tercera edad se ven afectadas por el deterioro de la inteligencia y la memoria es por esto que acceden a que los hijos se hagan cargo de propiedades, sin percatarse de que ellos sólo buscan su beneficio sin tomar en cuenta las necesidades y la confianza que le ha brindado el adulto mayor.

La agresión psicológica: Es la que más se utiliza, pues es la más fácil de llevar a cabo, ésta consta de agresiones verbales o no verbales que afecten la psique de la persona, es decir, que tenga una repercusión no visible.

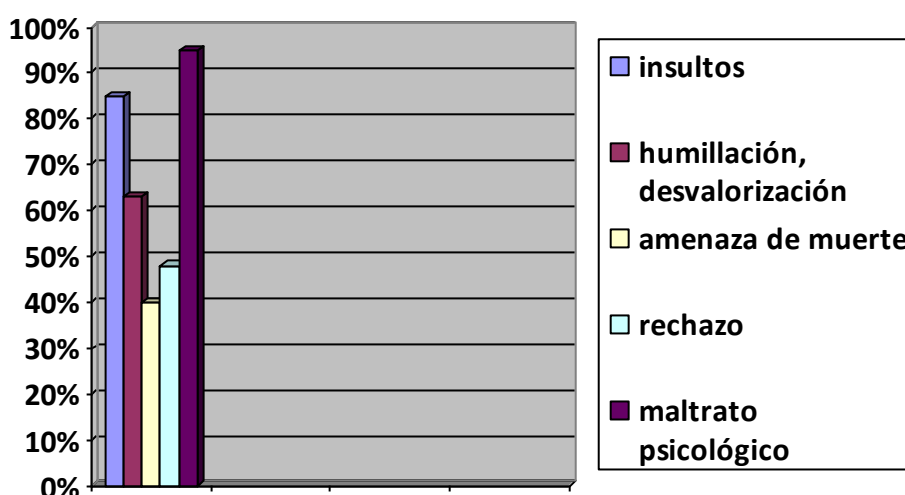
Estas agresiones son muy comunes, pues tan sólo con no contestar a propósito a una pregunta es la primera manifestación de este tipo de maltrato. Algunas otras pueden ser las amenazas de abandono, las humillaciones, las

agresiones verbales, la poca capacidad de tolerancia del familiar, desvalorización y rechazo, todo lo anterior hace sentir a la persona no querida, no necesitada y peor aún no amada.

“En el ámbito familiar el tipo de violencia que mayoritariamente se ejerce contra los adultos mayores es el maltrato psicológico hasta en un 95%. Siendo la agresión más frecuente los insultos (85%), humillación y desvalorización (66.3%), amenazas de muerte (40%), y rechazo (48.8%).”⁷

Los anteriores datos son las agresiones que predominan de los hijos para con los ancianos, prácticamente son cuestiones más psicológicas que físicas, sin embargo, no son menos importantes puesto que, si el adulto mayor se encuentra con el autoestima baja entonces estas agresiones lo desmoralizaran más y en ocasiones pueden orillarlos a pensar en el suicidio, parece que no les afectaría en nada, pero a cualquier persona independientemente de la edad le afectaría recibir durante un largo periodo de su vida humillaciones o insultos.

En la siguiente gráfica podemos ver de manera más ilustrativa el tipo de violencia que prevalece dentro de la familia para con el adulto mayor.



⁷ El Maltrato en las Personas Adultas Mayores en: http://www.mimdes.gob.pe/pncvfs/1_maltrato.htm. 19-octubre de 2009

Este tipo de maltrato contribuye en gran parte a que la persona adulta se deprima y esto tiene como consecuencia que la vejez se acelere y que en algunas ocasiones el anciano llegue a pensar en el suicidio, pues ya no encuentra algo que lo motive a seguir viviendo, además de que el rechazo es un arma letal que puede llegar a acabar con las pocas ilusiones, esperanzas y sueños con los que se había estado viviendo.

El maltrato físico: Éste es aquel que causa dolor, molestias físicas o discapacidad en la persona, es visible puesto que es a través de los golpes, quemaduras y ataques con cualquier tipo de objeto.

Suele traer como consecuencia que el adulto mayor creé un rechazo hacía su familia e incluso hasta llegue a sentir miedo por él mismo. Y en algunas ocasiones los golpes y las agresiones traen una discapacidad consigo, es decir, la persona adulta, como es más vulnerable y tiene menos capacidad para defenderse, además de que su cuerpo es menos resistente y es más fácil que resulte lesionado.

Por otro lado, cuando éste tiene consecuencias graves es trasladado al hospital y en algunos casos se sufre de maltrato o discriminación, pues también en una institución en la que debía ser atendido es nuevamente abandonado y no se les proporciona el medicamento necesario, además de que no todos tienen acceso a un hospital. Todo esto contribuye a la mala calidad de vida con que cuenta y, por obvias razones, es comprensible que los adultos mayores no encuentren un aliciente que los ayude a mantener la esperanza.

“Los Adultos Mayores no están exentos de la violencia física, en el 2002 representó el 39% del total de casos registrados en los Centros de Emergencia Médica. Las bofetadas, empujones, puntapiés y puñetazos fueron las formas de agresión más frecuentes.”⁸

⁸ El Maltrato en las Personas Adultas Mayores en: http://www.mimdes.gob.pe/pncvfs/1_maltrato.htm.

Por todo lo anterior es necesario crear conciencia, pues la violencia se da en todas las edades, pero los adultos mayores son los que más la padecen y es más fácil hacerlos sentir mal, además de que son los más afectados y los que menos se defienden ante esta situación, pueden sufrir violencia física, psicológica, económica, médica, laboral, etc.

De acuerdo al folleto “Discriminación y violencia a adultos mayores”, realizado por el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED), debido al maltrato que el adulto mayor recibe, éste presenta algunos síntomas que le hacen aumentar el deterioro del cuerpo, comienzan por cambiar su personalidad, en algunas ocasiones son agresivos, gritones, otras veces suelen ser muy dependientes de otras personas y se vuelven necios (es por esto que se dice que regresan a la infancia).

También se aíslan voluntariamente y en la mayoría de los casos rechazan todo tipo de ayuda como bastones, lentes, andaderas, pues esto les hace sentirse inútiles y más viejos de lo que en realidad son.

Por otro lado, de acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), los ancianos también sufren cambios físicos como la pérdida del oído, ceguera, falta de conciencia, intolerancia social, trastornos del habla y falta de comprensión del lenguaje, éstos son factores importantes, pues hacen que el adulto mayor tenga una mayor dependencia hacia algún integrante de su familia.

También la memoria resulta afectada, pues es más difícil la retención de la información, en algunas ocasiones la pérdida de la memoria se agrava dependiendo de si sufre algún tipo de agresión o no, y en algunas otras como existe un cambio de personalidad, el anciano también puede llegar a fingir la falta de memoria.

Como el viejo se vuelve de alguna manera descuidado llega el momento en que ya no necesita un espejo para mantener un buen aspecto y es así como pierde la noción del tiempo en su apariencia y se olvida hasta de su físico, se

queda con la última imagen que vio de él y cuando llega a volverse a ver, ya sea en un espejo, en un video o en alguna fotografía, se deprime aún más, pues no puede aceptar que los años hayan hecho de él o ella una persona llena de canas, descuidada y sobre todo tan indefensa y frágil como se está viendo.

La concentración de igual forma se va disipando, pues no es lo mismo tener 10 años a 60, sin embargo, esto se puede combatir con algunos ejercicios para la memoria, que de alguna manera también contribuirían para que la vejez no se sienta tan agresiva.

La falta de sueño también afecta en el desempeño físico y mental, pues es importante que el cuerpo descanse al menos ocho horas para que adquiera nuevamente las fuerzas que perdió a lo largo del día, pero conforme la edad va avanzando, la pérdida del sueño se hace parte de lo cotidiano, de aquí las causas del cambio de humor y la falta de interés, además del cansancio y el desgaste del cuerpo para realizar otras actividades.

Ahora bien, el maltrato y el abandono son aspectos que afectan al bienestar de las personas de la tercera edad, sin embargo, existe otro factor que también es importante mencionar, pues por un lado la familia los rechaza, pero ¿Qué pasa con la sociedad? Pues bien en este ámbito los adultos mayores sufren de discriminación la cual la Secretaría de Salud define como: *"Proceso mediante el cual uno o varios miembros de un grupo socialmente determinado son tratados de forma diferente y especialmente de forma injusta, debido a su pertenencia a ese grupo"*.⁹

Desafortunadamente, la mayoría de los mexicanos en algún momento de nuestra vida, hemos experimentado algún tipo o acto de discriminación en contra de nuestra persona, dicha situación hizo que la Comisión Ciudadana de Estudios contra la Discriminación realizara un estudio acerca del tema, y los

⁹ Secretaría de Salud. Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica. Número 22 Volumen 24. Diciembre del 2007.

resultados detectaron que existen siete principales tipos de discriminación, entre ellos se encuentra el de los adultos mayores.

“Los adultos mayores, también son presa de la discriminación, y es que comúnmente se cree que son improductivos y no se les da el valor que se merece tanto a su experiencia, así como a sus capacidades, y en diversas ocasiones, son abandonados en asilos, sin que ningún familiar vaya a visitarlos”¹⁰.

Éstos son discriminados de múltiples formas empezando desde el hogar, donde su propia familia les grita, hoy la tendencia es verlos como improductivos, ineficientes, enfermos y decadentes, según el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONPRED).

El futuro para los adultos mayores en el Distrito Federal es poco alentador, la mayoría vive en condiciones de pobreza, abandono e imposibilitados para valerse por sí mismos y no hay suficientes asilos para atenderlos.

Las y los adultos mayores que viven en el Distrito Federal no pueden ejercer sus derechos de la misma manera que las demás personas, ya que son constantemente atacados por el fenómeno de la discriminación, la cual se presenta lo mismo en el ámbito público que en el privado, sin embargo existen instituciones que pueden ayudarlos como CONAPRED o INAPAM que son encargadas de mantener el bienestar físico y emocional del adulto mayor, en el caso de la primera institución no necesariamente tiene que asistir el viejo a denunciar sino que lo puede hacer una persona externa comunicándose al 52-03-33-55, proporcionando los datos de la persona que denuncia como representante del anciano; en cuanto a la segunda se requiere de una carta y de la presencia del agredido para proceder a la denuncia.

¹⁰ Andrade, Lucía. *Abandono de Ancianos*. (<http://poderedomex.com/#top>)

La discriminación se entiende como un trato diferenciado que daña la dignidad humana, aun cuando se esconda tras el respeto formal de las libertades y la igualdad legal o política.

Es imposible negar la existencia de actitudes discriminatorias como una práctica constante en diversos sectores de la población. Las y los adultos mayores son uno de los grupos más victimizados por esta conducta que los excluye y desconoce, a partir de prejuicios y estereotipos que provocan se les restrinja o niegue una igualdad de trato y de acceso a oportunidades por su edad.

1.3 Razones del abandono

Una de las principales causas del abandono es porque los hijos no quieren tomar responsabilidad alguna de sus padres por lo que les es más fácil dejarlos a la deriva y no hacerse cargo de ellos, efectivamente es mejor para los familiares desentenderse y dejarle el compromiso a otros.

La gran mayoría de las personas suele categorizar a los adultos mayores como personas improductivas, enfermos o ineficientes, sin embargo, no toman en cuenta que el dejar de pertenecer a un grupo de trabajo trae consigo un decaimiento del ánimo, además de que la depresión se hace presente y es con esta sintomatología con la que la familia no quiere lidiar. Pues debemos tomar en cuenta que es muy difícil para el adulto mayor adaptarse a su nueva vida y dejar de realizar las labores con las que diariamente cumplía y a las que de alguna manera estaba acostumbrado.

Existen otras razones por las que la familia abandona, pues las ocupaciones de cada integrante no les permiten estar a cargo de una persona más, es aquí en donde entran varias opciones para tener a la persona adulta ocupada o encerrada en otro lugar fuera de su casa. En algunas ocasiones, las personas grandes de edad sufren cambios, pues además de que la piel y su

cuerpo sufren transformaciones, también su estado de ánimo varía, es decir, algunas veces pueden estar de buen humor y otras estar de lo más enojones.

Existen adultos que por naturaleza son groseros, en cuanto a su vocabulario, y conforme la edad avanza las “palabrotas” se hacen más presentes y hasta con la programación de televisión sueltan los insultos, en otras ocasiones los viejitos se vuelven gruñones e irritables y con cualquier cosa se enojan y contestan mal, de alguna manera con este tipo de personas la familia lo piensa para aceptarlos en su casa y con mayor razón si hay niños pequeños.

Aunque esto no es justificación, puesto que ellos dieron gran parte de su vida para mantener, educar y sacar adelante a sus hijos, por lo que cuidarlos es una retribución en esta etapa de su vida, pues aunque su carácter no sea el mejor, también es comprensible que estén molestos por dejar de sentirse productivos. Además de que al vivir en una casa ajena con sus hijos es sinónimo de que la persona ya no puede valerse por sí misma y esto es un aspecto importante para que el adulto mayor se deprima.

Ésta es otra razón más por la que este tipo de personas sufren abandono, pero no sólo existe por parte de la familia, sino que la sociedad también los rechaza y los discrimina. Esto es en todos los ámbitos, ya que en algunos hospitales se rehúsan a recibirlos y si los aceptan entonces son maltratados y como la gran mayoría de estas personas no conoce sus derechos, permite este tipo de situaciones.

“En la actualidad no sólo existe abandono del adulto mayor en el seno familiar, sino también se presenta en las instituciones de salud al brindar atención despersonalizada, violar su privacidad, dejarlos por largos periodos en la cama/sillón, administrarles sedación excesiva o no prescrita, tenerlos en malas condiciones de higiene y presentar conductas gerontofóbicas, etc.”¹¹

¹¹ Mendoza Díaz Francisco. *Análisis cualitativo de la situación del adulto mayor en zonas marginadas*. Disponible en: <http://www.mex.ops-oms.org/documentos/publicaciones/hacia/ao2.pdf>

El abandono social es un golpe fuerte para el adulto mayor pues al sentirse excluido, comienza a creerse un estorbo, una persona que ya no puede valerse por sí sola.

Es entonces cuando intentan reincorporarse a los demás y tratan de buscar empleo, pero las empresas ya no los contratan pues ya los ven cansados e ineficientes; entonces la persona adulta recae y el pensamiento pesimista sale a flote.

En el ámbito laboral, actualmente hay empresas que buscan darles un lugar a las personas de la tercera edad, además de que intentan reincorporarlas a la sociedad, estos lugares como Aurrera, Soriana, Superama, etc. los apoyan dándoles trabajo de empacadores, o mejor conocidos como “cerillos”, y así ganarse unos pesos en unas horas.

También pueden acudir a INAPAM para ofrecerles algún trabajo que puedan desempeñar en un lugar digno y sano para ellos. Por otro lado, la tecnología también puede ser utilizada pues existe una página de internet que les ayuda a buscar empleo ésta es: www.templeo.com perteneciente al Gobierno del Distrito Federal, aunque es más complicado pues por un lado los viejos no están tan familiarizados con las computadoras y, en segundo lugar, después de haberte registrado en la página de internet se canaliza a la bolsa de trabajo de la delegación a la que se pertenezca y posteriormente se le buscará un empleo adecuado; esto no es malo, sin embargo considero que es mucha pérdida de tiempo además de que el trabajo tardará en llegar, puesto que son varias personas a las que atienden.

Por otro lado esto les ayuda para mantener una relación amistosa con la demás gente y no vivir en el exilio, sin embargo, a pesar de esto las personas necesitan otro tipo de distracciones que para poder tenerlas necesitan ánimo, ganas y voluntad.

Anteriormente, las actividades recreativas también las abandonaban las personas de la tercera edad pues las consideraban como innecesarias, pero ahora ya hay centros deportivos en los que se les brinda la atención necesaria.

En la Delegación Xochimilco existe un centro recreativo especialmente para las personas mayores, se llama “Casa del anciano”, aquí imparten diferentes actividades como aerobics, danza, canto, yoga, repujado, tejido, etc.

En algunos centros recreativos a las personas de 55 años en adelante se les imparten gratuitamente diferentes actividades ya sean físicas como: aerobics, yoga, zumba, diferentes danzas o bien pueden ser manualidades como pintura, barro, escultura, etc. en Tlalpan hay un SECOI el cual hace un descuento en las actividades recreativas a los ancianos cualquiera que esta sea; en la delegación Benito Juárez hay un DIF que de igual manera da gratuitamente talleres y actividades. Realizando una investigación en las diferentes delegaciones encontré que por lo menos existen dos centros recreativos ya sean independientes o por parte del gobierno que se dedican a enseñar a los adultos mayores diferentes actividades a un costo mínimo o gratuito, los familiares pueden informarse acudiendo a los centros recreativos o si el anciano vive sólo puede ir personalmente y pedir información.

Es importante que existan estos centros recreativos ya que si la familia no logra hacerse cargo de la persona todo el día, entonces el familiar puede tratar de convencer y animar a la persona adulta a realizar algún tipo de actividad que le permita sentirse útil y mantenerse ocupado gran parte de su tiempo.

Puede que esto de los centros recreativos sea un arma de doble filo, pues por un lado combatiría bastante bien el problema del abandono, pues con la convivencia de más gente el carácter puede cambiar, el ejercicio revitaliza y hace que se sientan menos los achaques de la edad y las clases de relajación inspirar a tener buen ánimo y a seguir gozando de la vida. Pero por otro lado incitaría a los familiares a dejarlos más tiempo en compañía de personas desconocidas y se desentenderían de su cuidado. Sí es importante

mantenerlos activos y distraídos puesto que su vida y sus sueños se retoman, pero no al grado de abandonarlos a su suerte.

Todo esto de la ayuda recreativa parecería muy utópico, pero existen estudios que revelan que mantener una rutina de ejercicio y realizar cualquier actividad distractora, ayuda a mantener una mejor calidad de vida, a sentirse más revitalizado y, sobre todo, a estar más saludable.

Además de que los centros de actividades están abiertos desde las ocho de la mañana, también esto ayudaría para controlar el insomnio que les comienza a dar a los adultos mayores, y la familia ya no lo vería como un estorbo que no sabe hacer otra cosa más que dar lata, así la familia se ve menos comprometida y está más segura de que la persona aún es fuerte y puede hacer las cosas solo.

Los centros recreativos son bastante útiles pues las personas de la tercera edad comienzan a socializar y a hacerse de amigos, así pueden compartir lo que les agobia con una persona que los entienda y que nos los juzgue, además de que jamás les dirán que son inútiles, estorbos o simples muebles, pueden incluso compartir los mismos padecimientos y ayudarse entres si.

Otra de las razones por la que las personas mayores son abandonadas, es por la descalificación que tienen, por parte de la familia como de la sociedad en general, pues existe una falta de reconocimiento a su sabiduría y su experiencia, además de que los años recorridos en vez de darles orgullo, es motivo de desprecio y abandono. Por otro lado, la sociedad ahora valora más a la juventud, le da un mayor peso y a los adultos mayores los margina.

“La descalificación, falta de reconocimiento a la sabiduría y la experiencia de las personas mayores de 60 años. La sociedad tiene un culto muy elevado por la juventud y tiende a excluir y marginar a las personas mayores.”¹²

Esto es un motivo más para que la familia prefiera más a los hijos que a los mayores, pero lo que no se ha tomado en cuenta es que en unos años, esos que discriminaron, maltrataron y abandonaron a sus semejantes de igual manera serán tratados por sus hijos.

La mayoría de las personas cree que una persona sabe por lo joven que está, pero el tener estudios o el asistir a una escuela no garantiza nada, pues la sabiduría y la experiencia no se imparten en una materia, sino que se aprende conforme los años. Es esto lo que la gente no valora, la enorme experiencia que una persona adulta nos puede transmitir. Y es aquí en donde uno piensa del porqué la gente sigue maltratando y abandonando a quien en algún momento brindó su tiempo para estar con ellos.

Tampoco se está diciendo que todos sean así, cabe mencionar que aún existen personas que se preocupan por el bienestar y la atención de sus familiares y más aún si se trata de quien les dio la vida. Ellos saben valorar lo que son y aunque en algunas ocasiones el trabajo u otras actividades se los impidan ellos siempre verán la forma de poder estar un momento con esa persona que necesita de ellos y que sin decirlo lo pueden saber.

Es en este tipo de personas en los que los adultos mayores más confían y por lo tanto a los que quieren más, a veces la familia se queja de que una persona tiene preferidos, pero no se cercioran de la atención que cada quien brinda y he aquí un motivo más para que el abandono se dé con más frecuencia pues así, con una justificación absurda los familiares se

¹²Oficina de Información y Registro del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual (MIMDES). “60 Años y Más”. *El maltrato en las personas adultas mayores.* 1989.
En:http://www.mimdes.gob.pe/pncvfs/1_maltrato.htm

desentienden de su responsabilidad dejándosela a aquella persona que se interesa por procurar y cuidar a un familiar.

1.4 Papel del adulto mayor en el pasado

Cuando una persona crecía y se hacía “vieja” era respetada por la experiencia adquirida, pues sabía de todos los “mengurjes” habidos y por haber para curar las enfermedades. Sabían qué planta utilizar para cada malestar, incluso hasta lo que era necesario para quitar la grasa de los trastes sucios.

Pero debemos tomar en cuenta que esto no es de ahora, desde las épocas primitivas los adultos mayores han jugado un papel muy importante, pues anteriormente lo que ellos decían era la última palabra y obviamente nadie se atrevía a contradecir la palabra del experto.

*“En las sociedades primitivas los ancianos eran venerados por su sabiduría y conocimiento de la naturaleza, de las plantas curativas, de la forma de recolectar semillas comestibles, de los lugares idóneos para la caza, ellos dirimían los conflictos que surgían entre los componentes de la tribu... sus consejos eran escuchados y seguidos sin rechistar, ellos eran el ejemplo para los más jóvenes”.*¹³

Las personas mayores en la antigüedad eran consideradas las más afortunadas, en primera instancia porque no cualquiera llegaba a ser viejo y en segunda porque tenían dones que para sus comunidades eran sobrenaturales, no en balde los chamanes, los sanadores y las personas que ejercían de alguna manera la brujería eran personas de edad avanzada.

Es de aquí de donde se les consideraba como sabios y se les tenía respeto, pues eran como los intermediarios entre el presente y el más allá.

¹³ *Ancianos Abandonados* en: http://www.demujeramujer.com.ar/sermadre_familia/familia/ancianos-abandonados.html

Además de que era un orgullo tener con ellos a una persona mayor, pues representaban el saber y la memoria que los hacía contactarse con el pasado.

En el blog sociológico de Joaquín Giró. “*Envejecimiento y Sociedad*”, localizado en: www.envejecimientoy sociedad.blogspot.com, se mencionan los siguientes aspectos:

1.- Las percepciones sociales sobre la vejez, o cómo la sociedad percibe y valora diferentes aspectos significativos sobre las personas mayores, comenzando por la propia vejez y descendiendo a aspectos más concretos como la actividad-inactividad, la sexualidad, el papel de la familia, los servicios sociales y un largo etcétera de temas que no sólo nos permiten comprender mejor el entorno social, político y económico que rodea al proceso de envejecimiento, sino que condiciona también la propia auto-percepción de los mayores.

2.- La vivencia de la vejez, o la forma en que las personas mayores enfrentan su situación social, económica y personal. Los aspectos que condicionan sus actitudes, las estrategias vitales que desarrollan o la falta de ellas manifestadas, nuevamente, a través de las múltiples dimensiones que les afectan: utilización del tiempo, relaciones personales, adecuación al entorno etc.

3.- Salud y bienestar en la vejez, es decir, una visión sobre los recursos internos y externos con que cuentan las personas mayores para enfrentar su vida de forma plena. Los cuidados físicos, los recursos socio-sanitarios, el desarrollo de actitudes positivas hacia sí mismos y hacia su entorno, los posibles cambios sociales orientados a mejorar el entorno y el lugar de los mayores en nuestra sociedad.

Es aquí donde entra la gran importancia que las personas mayores tienen en nuestras vidas, es por tal motivo que deben ser valoradas y atendidas como se merecen, pues nada ganamos con agredirlos y tratarlos mal, al contrario podemos alimentarnos de su enorme conocimiento y experiencia para

que en un futuro logremos ser personas de bien como ellos lo fueron. De alguna forma, los adultos mayores constituyen el archivo histórico más rico que podríamos tener.

En la antigüedad, la vejez era considerada toda una hazaña, pues no cualquiera podía llegar a ser viejo, según ellos sólo se podía lograr con la ayuda de los dioses y para ganárselo debían haber sido buenos hombres durante un largo período y así sería recompensado llegando a ser personas ancianas.

Es cierto también que el destino de las personas adultas depende de las costumbres, para México, en específico el Distrito Federal, la educación es diferente, las costumbres, tradiciones y ritos son otros y la población siempre se ha caracterizado por ser generosa y grata, por lo que el maltrato hacía los adultos mayores vendría siendo una contradicción pues ¿por qué no ser agradable no sólo con extraños, sino también con los ancianos de mi familia?

Es fácil juzgar a una persona adulta, hacerla sentir mal y gritarle a más no poder, se nos hace mejor una persona joven que un viejo desmotivado, pero es eso precisamente lo que le hace no salir adelante, la falta de ánimo para sobrevivir, estoy de acuerdo en que un joven tiene mayor vitalidad, energía y fuerza, pero la experiencia del adulto mayor lo hace suplir todo esto, es decir, si ambos tuvieran que manejar un auto en carretera, un joven lo echaría a andar con cierto temor, puede mostrarse confiado pero con nerviosismo, puesto que no conoce el camino, en cambio la persona mayor manejaría con toda la confianza del mundo pues ya tiene años manejando un auto y mucho más aún si fue taxista, todo esto obviamente considerando que ambos están en buen estado de salud sin importar la edad, ya que si alguno de ellos tuviera algún problema físico o mental la circunstancia cambiaría e incluso la misma sociedad vería de diferente forma al joven, en el caso de ser él el que cuente con alguna enfermedad o discapacidad.

Los jóvenes no pensamos en que algún día llegaremos a ser viejos o bien que si lo somos tendremos una vida feliz, sin problemas y nunca nos

imaginamos que la fuerza y la vitalidad se acabarán, en este sentido, podría ser justificable el rechazo que algunos de ellos muestran, pero lo que no puede ser tolerado es la agresión y el maltrato físico hacia una persona y así como existen leyes que protegen a las mujeres contra la violencia, a los niños explotados, también existen lugares que ayudan a personas de la tercera edad con este problema.

Las humillaciones que se les hace pasar a los ancianos de alguna manera pueden interpretarse como mecanismos de defensa, en el libro *“Teorías de la Personalidad”* de Sigmund Freud se menciona que todos los seres humanos ante una situación determinada muestran algún tipo de reacción con la finalidad de estar a la defensiva y no sufrir, a esto se le conoce como mecanismos de defensa; ya con lo mencionado anteriormente podemos deducir que los jóvenes por un lado agreden a los de la tercera edad porque como mencioné no se ven en el futuro y por otro lado porque se imaginan que llegarán a ser viejos también y es una manera de rechazar lo que inevitablemente sucederá.

“El anciano es promesa de muerte y horror, lo que hace la sociedad es angustiarse frente a eso que será en el porvenir. Rechazando al anciano se rechaza a sí misma en el futuro, por una ceguera defensiva similar a la del avestruz, que esconde su cabeza en un agujero cuando ve un peligro, creyendo que al no verlo desaparecerá.”¹⁴

De alguna manera los padres también son culpables de que los hijos sean groseros, pero los ancianos también tienen un poco de culpabilidad, pues al no haber transmitido a sus hijos el valor del respeto hacia los viejos, ahora son tratados de esa manera. Debemos estar conscientes de que ellos también fueron jóvenes y que al igual que nosotros no previeron la situación en la que se encontrarían.

¹⁴ Catalán, Britián, José Luis. *Ancianidad. México*, Edit. Limusa, 2002, 230 pp.

Anteriormente nuestros antepasados trataron de averiguar qué era lo que sucedía entre la vida y la muerte, entre la juventud y la vejez, a partir de ahí se comenzaron a realizar diferentes estudios que permitieran dar prueba de los cambios que acontecían en el ser humano y dar una justificación del porqué el cuerpo ya no respondía como cuando joven.

Es así como los adultos mayores comenzaron a crear remedios caseros con el fin de preservar la juventud de aquí nació el respeto y la sabiduría que una persona de edad avanzada podría tener a lo largo de su vida, es cierto que anteriormente cualquiera sabía curar con plantas, en la actualidad ya nos podemos curar un resfriado, una tos, cualquier enfermedad tan sólo con ir a la farmacia y comprar algún medicamento, sin embargo, antes no era así.

Si alguien tenía un dolor de estómago o de cabeza se tenía que buscar la hierba correcta para que el malestar desapareciera, no era necesario acudir a un médico para que te revisara y te diagnosticara, simplemente la naturaleza era suficiente, incluso hasta para las labores domésticas puesto que también existen plantas para quitar la grasa de los trastes, e inclusive una planta que puede ser utilizada como zacate de aseo personal. Lo antes expuesto no es del todo malo puesto que el cuerpo estaba acostumbrado a sanar, sin embargo, considero que el utilizar sólo hierbas fue la causa de muerte de varias personas.

No cabe duda que todo el conocimiento que estas personas tienen es bastante y son tan abiertas a transmitirlo que sólo basta con preguntar, pero los jóvenes no valoran lo que tienen a su alrededor, muchos se jactan de ir a una escuela de paga o de asistir a la mejor universidad, pero esto no garantiza la educación ni el buen trato hacía los demás.

Es claro que la enseñanza que se nos da en el hogar es la clave, puesto que cabe mencionar que también existen familias que aún educan a sus hijos a la “antigüita” por decirlo de alguna manera ya que podría ser bueno para unos pero para otros no, debido a que esto trae consigo algunos aspectos que no podrían ser tan agradables para otros, como las amas de casa. A los hijos se

les enseña a respetar y a tratar bien a sus mayores y obviamente cuando crecen valoran y admiran a los ancianos, pues tienen presente que ellos son “la voz de la experiencia” y que podrán contar con su consejo en cualquier momento.

Ellos como todos nosotros también son capaces de salir adelante solos, pero como todo ser humano que somos tienen necesidad de cariño y compañía pero eso es en general, puesto que sin importar la edad eso es algo que todo ser vivo necesita.

1.5 Políticas para ayudar a los adultos mayores

El tiempo pasa y la tecnología avanza, es por tal motivo que las enfermedades crónicas son más fáciles de combatir y de atacar, incluso la persona que la padezca puede llegar a vivir un largo tiempo, todo gracias al gran desarrollo que el país ha tenido. Y debido a esto las personas de edad avanzada han logrado salir adelante y resistir más a las enfermedades que se les presentan con la edad. Debemos tomar en cuenta que son personas que cuentan con un número menor de defensas de lo normal y una simple tos se les puede complicar a una pulmonía mortal.

Los ciudadanos pertenecientes a la tercera edad aumentan con el paso de los años a pesar de ser grandes, las condiciones de vida les favorecen y el aumento de medicamentos les permite mantener un control sobre su organismo que les permita no sentir tanto malestar. Pero al igual que todo lo anterior progresa, también las políticas que les ayudan a tener una vida placentera, es importante mencionar que la vejez es un reto que la política pública debe enfrentar puesto que son un sector de la población que va en aumento y por lo tanto deben existir leyes que los apoyen y los respalden en cualquier momento.

La política social del Gobierno del Distrito Federal, creada desde 1997, se propuso iniciar a través de las instituciones, para que así las sociedad se

diera cuenta que este grupo de personas era prioritario y que por lo tanto debía ser tratado de igual manera que los demás pobladores. Además de que esta transición política, jurídica y cultural parte del reconocimiento de la población de la tercera edad para que pudieran contar con oportunidades, como la de participar en la sociedad y a ejercer su ciudadanía y por lo tanto su derecho a la equidad.

Según lo establecido en el Pronunciamiento de Consenso sobre Políticas de Atención a los Ancianos, cuando se logran las condiciones necesarias, las personas Adultas Mayores pueden alcanzar un grado de autonomía, independencia y bienestar que les permita seguir participando de forma activa en el desempeño y en la organización de la sociedad, con una aceptable calidad de vida. Lo que puede ser notado en las diferentes agrupaciones, movimientos y organizaciones existentes en el Distrito Federal.

*“La consideración de los adultos mayores como prioritario de la política social del gobierno del Distrito Federal se estructuró principalmente a partir de que como grupo social viven situaciones de inequidad y desventaja, además de que aumentan año con año su tasa de crecimiento, sus necesidades y sus demandas”.*¹⁵

En diciembre de 1997, la Secretaría de Educación, Salud y Desarrollo Social inicia la creación de la Dirección General de Equidad y Desarrollo Social, uno de los principales objetivos de esta directiva fue crear una política Social para la atención de grupos vulnerables y se determinó que el DIF-DF fuera la instancia que realizara programas operativos para la atención de grupos vulnerables por lo que se transfirieron los siguientes programas:

1.- El programa “Despensas para veteranos y personas de escasos recursos económicos.”

¹⁵ Organización Panamericana de la Salud. Centro Latinoamericano de Demografía (CELADE). 1992

2.- Continuación de algunos convenios establecidos con instituciones de asistencia sociales sin fines de lucro.

3.- Centros DIF-DF con programas para personas adultas mayores. Los centros carecían de instalaciones adecuadas y seguridad, así que se les restauró la instalación y se capacitó al personal para mejorar la relación de los adultos mayores y la del instructor.

Con el tiempo se fueron creando también programas de atención a domicilio, en la actualidad está la RED ÁNGEL, una agrupación que se ocupa de varios sectores de la población y entre ellos de los adultos mayores; esta red se encarga de visitar a personas de la tercera edad y brindarles apoyo médico, jurídico, medicamentos y la atención que requieran. Para que estos programas funcionen se necesita capacitar al personal en tres áreas importantes, la primera en el ámbito geronto-geriátrica especialmente para enfermeras, médicos o personal voluntario; la segunda, en apoyo económico y creación de subsidios para las personas ancianas, y la tercera y última, capacitación para brindar ayuda psicológica y prevención de maltrato a personas adultas mayores. Además se les debe dar instrucciones para poder dar cumplimiento a lo que establece la Ley de Derechos de las Personas Adultas Mayores del Distrito Federal.

Más tarde, en el 2000 para ser exactos, se publicó la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación en los Adultos Mayores por el presidente en turno Vicente Fox Quesada, esta ley promulga algunos de los siguientes puntos:

1.- Corresponde al estado promover las condiciones para que la libertad de las personas sean reales y efectivas.

2.- Para los efectos de esta ley se considerará como discriminación toda la distinción, exclusión o restricción que basada en el origen étnico o nacional, sexo, edad, discapacidad, condición social o economía, tenga por efecto

impedir o anular el reconocimiento o ejercicio de los derechos y la igualdad real de las oportunidades de las personas.

3.- También se entenderá por discriminación la xenofobia (odio, repugnancia u hostilidad hacia los extranjeros) y el antisemitismo (doctrina o tendencia a la cultura hebrea) en cualquiera de sus manifestaciones.

4.- Negar o condicionar los servicios de atención pública o impedir la participación de su tratamiento médico o terapéutico dentro de sus posibilidades o medios.

Cabe mencionar que las leyes están ahí pero que se cumplan es muy diferente, además de que hay dos factores importantes que impiden que las personas adultas no acudan a las autoridades correspondientes; en primera instancia, por falta de información, a veces las personas no saben que existen lugares en donde se les puede brindar la atención necesaria para que tengan una mejor calidad de vida, además de que ignoran a dónde acudir en caso de ser agredidos, maltratados o discriminados; en segundo lugar, porque no son capaces de denunciar a una persona de su familia, no quieren dañar a terceros y prefieren soportar todo tipo de maltrato y discriminación.

La organización Nacional de las Naciones Unidas (ONU) fue la primera institución en preocuparse por el envejecimiento fue así como se convocó a los diferentes gobernantes para establecer y promover en cada uno de los países los derechos de las personas de la tercera edad. Fue así como por primera vez en el Distrito Federal en 1983 se decidió conmemorar el 28 de agosto, El Día del Anciano.

El Art.36 de los Derechos de las personas adultas mayores, en el Distrito Federal, que puede ser adquirido gratuitamente en cualquier delegación determina la integración de Consejos de personas adultas mayores en cada delegación, para fomentar la participación de la población y dar a conocer las necesidades y demandas de las personas adultas mayores. Pero ¿díganme

ustedes? ¿Qué delegación cuenta con adultos mayores para ayudar a resolver problemas relacionados con él?

También los ancianos pueden recibir un apoyo económico mensual por parte del Gobierno del Distrito Federal, el único requisito es tener 65 años o más y cumplir con el trámite necesario para que se les otorgue una tarjeta en donde mensualmente recibirán cierta cantidad de dinero que puede ser utilizado en cualquier centro comercial.

Es cierto que existen dependencias que brindan ayuda y también hay centros de apoyo, pero de ahí a que trabajen directamente con ellos, yo no lo he visto. Es por tal razón que ahora los viejos tienen que buscar trabajo de cualquier cosa, ya sea desde personal de limpieza hasta de “cerrillos” en algún centro comercial. Pues a pesar de las leyes y propuestas que se han creado este grupo de personas sigue siendo tan vulnerable como antes.

Desgraciadamente no se puede hacer nada para ayudarlos, sin embargo, las personas jóvenes tienen en sus manos la oportunidad de hacer algo por ellos, no es por nada que se dice que “los jóvenes son el futuro”, pues poco a poco se puede volver a tener una conciencia de lo que implica ser una persona mayor y no contar con el apoyo de quien se espera. Es por esto que debemos fomentar en nuestra futura familia los valores, el respeto y la conciencia de no hacer menos a los que con amor, paciencia y cuidado lucharon por hacernos personas de bien.

Hay una historia que se llama “la media cobija”, es un video que se puede ver a través de internet, www.youtube.com, éste muestra a un niño que vive la violencia que su abuelo sufre por parte de su hijo, un día el viejo se encuentra dormido en una silla y el niño toma una cobija y la parte en dos, la mitad se la pone a su abuelo y la otra parte la guarda en una bolsa, el padre desconcertado le pregunta por qué había hecho eso, a lo que el niño le responde: “La mitad de la cobija es de mi abuelo y la otra mitad será para ti, cuando estés en su lugar”. Es impresionante la enseñanza que un video puede dar, pues hace reflexionar y al mismo tiempo nos hace ver que si uno quiere

nuestros futuros hijos, sobrinos, primos etc. pueden llegar a retomar aquellos valores que se han perdido con el paso de los años.

Las políticas que se hacen para las personas de la tercera edad son importantes, pero de nada sirven si no van a ser utilizadas por ellos, los programas de alimentación, salud y vestimenta son de bastante ayuda, pero lo que la persona realmente busca es compartir la última etapa de su vida con las personas que quiere, con su familia. Es por eso que el cambio debe darse desde nosotros para que con el tiempo las políticas de ayuda sean sólo eso ayuda en caso de ser necesaria y que sirvan más que nada para personas de bajos recursos y no para personas que sufren de violencia y maltrato.

Por otro lado, el IMSS menciona que los adultos mayores sufren de enfermedades que se les pueden causar la muerte, las más recurrentes son:

- La cardiopatía isquémica (enfermedades del corazón), para ambos sexos, 25% de las muertes de hombres y 29% en mujeres.
- Diabetes mellítus 17.5% en hombres y 17.7% en mujeres.
- Las enfermedades cerebro vasculares 7.0% de hombres y 8.8% de mujeres.
- La enfermedad pulmonar obstructiva crónica 5.5% en hombres y 3.9% en mujeres.
- Cáncer (tumores malignos) 14.6% para hombres y 12.1 para mujeres.

Las cuales se han combatido con las siguientes propuestas:

- Organizar campañas de información sobre los derechos del adulto mayor, a través de los Consejos Delegacionales.
- Difundir información a los adultos mayores sobre las instancias que atienden los casos de violencia intrafamiliar.

- Realizar cursos, talleres, pláticas y conferencias dirigidas a la población en general, a fin de sensibilizarlas sobre la importancia que representan los adultos mayores para nuestra sociedad.
- Realizar talleres y asesorías sobre la ley de los derechos para las personas adultas mayores en el Distrito Federal.
- Difundir los programas, acciones y actividades que realizan las instancias gubernamentales de los servicios que brindan, dirigidos a este sector de la población, a fin de elevar su calidad de vida. Y dar seguimiento a las iniciativas de los Consejos Delegacionales, sobre adultos mayores.
- Promover la firma de convenios con museos, teatros, cines y lugares de esparcimiento a beneficio de los adultos mayores.
- Impulsar el desarrollo de acciones permanentes de educación y capacitación respecto de la prevención y auto cuidado.
- Difundir información que ayude a resaltar la conmemoración del "Día Nacional del Anciano".
- Realizar eventos en los cuales los adultos mayores puedan exhibir y vender los productos y artesanías que elaboran.
- Dar atención especial a personas de la tercera edad que sufren algún tipo de discapacidad.
- Informar a las personas de la tercera edad en cuanto a sus derechos.
- Impulsar programas de capacitación para que las personas adultas mayores puedan seguir trabajando y/o estudiando.
- Difundir los programas que hay en apoyo para los adultos mayores (salud, alimentos etc.).

- Difusión permanente de los derechos de las personas adultas mayores a través de campañas contra su exclusión discriminación y estigmatización.

Estas propuestas fueron creadas por la Secretaría de Gobierno del Distrito Federal en conjunto con el Programa Nacional de Población de 1995 al 2000. Es importante mantener informada a la población para que sepa a dónde debe acudir y pueda ser ayudada o trasladada a alguna dependencia que pueda resolver mejor su caso, pero esto debe ser siempre, es decir que la información esté en todo momento y no sólo en un tiempo determinado, la vejez es una situación que se mantiene y se mantendrá por largo tiempo en el Distrito Federal y qué mejor que considerarlos y mantenerlos informados y ayudarlos cuando sea necesario. Ahora sí que debe ser como las vacunas, que cierta temporada salgan brigadas no para vacunar sino para informar de los diferentes programas existentes en el Distrito Federal para el apoyo a las personas de la tercera edad.

CAPÍTULO 2 A ÉL NO LE IMPORTA... PORQUE YA NO SIENTE

2.1 Efectos de la discriminación en los adultos mayores

Está por demás decir que los ancianos están pasando por la última etapa de su vida y que van sufriendo cambios, es como en la adolescencia en donde el joven al ir sufriendo cambios físicos éstos traen consigo cambios psicológicos, lo mismo pasa con los de la tercera edad.

A medida que los años pasan y los nietos crecen, a muchas personas les resulta difícil recordar el nombre de ese actor que trabajó en aquella película. Y es común que olviden las llaves cuando ya cerraron la puerta, o que no puedan encontrar el lugar preciso de esa boleta de luz que acababa de llegar. Estos olvidos son producidos por la edad y traen como consecuencia que el viejo se vaya sintiendo inútil.

Los médicos del Instituto Mexicano del Seguro Social en el artículo “*Olvidos de la vejez*”, localizado en la página web del mismo, hablan más bien de envejecimiento, que no es otra cosa que el empobrecimiento de las funciones del organismo, sin que medie enfermedad alguna. El cerebro sufre la senilidad como un órgano más de nuestro cuerpo.

Es verdad, el cuerpo humano se deteriora por naturaleza, sin embargo, la discriminación que sufre una persona de la tercera edad es vital para que el organismo sufra cambios físicos prematuros o bien adelante enfermedades que aún no son esperados.

El Doctor Menninger en *La Enciclopedia Temática* describe las características de la persona mentalmente sana, “*Tal persona es capaz de enfrentarse a la realidad, no importa cuán adversa le sea, sacando el mejor provecho de la situación*”. Con lo citado podemos decir que un anciano maltratado o discriminado no se encuentra mentalmente sano y esto no quiere

decir que esté loco, pues casi siempre la mayoría de las personas al escuchar esto deduce que se está mal de la cabeza, de alguna manera es cierto pues está pasando por un desequilibrio, pero no resulta peligroso para los demás.

La discriminación, aunque no parezca, afecta mucho a los viejos, en primer lugar ya no saben cómo seguir perteneciendo a una sociedad que cada vez los hace menos y que los daña en cada ocasión que pueden y en segunda instancia cómo sobrevivir al rechazo de las instituciones de salud que son las que los pueden auxiliar en cualquier caso de emergencia.

En cierta parte el descuido y la discriminación que sufren los adultos mayores por parte de su familia y de la sociedad en general se deben a ciertos estereotipos que se han ido creando a lo largo del tiempo. En el libro *“Contra la tercera edad. Por una sociedad para todas las edades”*, Joseph María Rivera menciona que los estereotipos son la suma de ideas preconcebidas, de prejuicios muy asentados en las creencias y en las imágenes que se quedaron enquistadas hace ya muchos años y que son útiles para explicar una realidad que hacemos pervivir en el tiempo como si fuera inmutable. Es cierto por mucho años se vio a los ancianos como las personas que mejor te podían ofrecer un consejo, ahora ya son vista como estorbos.

Todos o la gran mayoría hemos sufrido de discriminación, esto es algo que se debe combatir puesto que nos baja la autoestima y en el caso del adulto mayor le afecta mucho más, luego entonces podemos considerar que *“La discriminación es un fenómeno complejo que se manifiesta de manera concreta en exclusión y falta de cohesión social, y también se manifiesta subjetivamente en representaciones socioculturales, estereotipos, tradiciones y estigmas, así como en manifestaciones simbólicas de inequidad que no necesariamente tienen un vínculo directo con las condiciones materiales de vida de las personas”*.¹⁶

¹⁶ Szekely, Miguel. *Un nuevo rostro en el espejo: Percepciones sobre la discriminación y la cohesión social en el Distrito Federal*. Informe de la Comisión Económica Para América Latina. 2003.

Las acciones sociales que tenemos para con los ancianos son las que hacen que tengan una calidad de vida escasa, con el tiempo nos hemos creado estereotipos que en vez de dejarnos crecer nos atrasan más, la tecnología muestra avances en el país pero eso no significa que en el pensamiento también, es cierto que tienen que pasar por cambios irremediables pero con las actitudes que se toman para con los ancianos, la discriminación que sufren sin razón alguna es lo que hace que los viejos sufran y no disfruten de la vida como debería ser.

Es importante que cambiemos este estereotipo de que los ancianos no sirven más que para estorbar, así como otros problemas sociales como el machismo se fueron erradicando, no por completo pero al menos ya se tienen una mayor conciencia, también la discriminación hacia los adultos mayores se debe combatir desde los hogares, pues la familia es el primer generador de valores y prejuicios hacia los demás.

Es de suma importancia que desde pequeños nos enseñen a respetar a los demás y sobre todo deben marcarnos límites para no “salirnos del huacal” y como consecuencia comenzar a desaparecer valores que deben permanecer en todo ser humano.

Sin duda alguna, los factores psicosociales (relacionados con el entorno del anciano) son los más comunes. Los condicionamientos histórico/sociales son determinantes en los roles que desempeñan no sólo los longevos, sino todo individuo. Para el análisis de los trastornos psicosociales Murrell Phiefer, en el libro *La vejez. El grito de los olvidados*, nos dice que debemos tomar en cuenta los factores socio-gerontológicos (circunstancias de tipo familiar, roles socioeconómicos, tasa poblacional, etc.) que indiscutiblemente estarán ligados a la calidad de vida y al estado de salud del viejo.

Es por todo esto que debemos tratar de inculcar en las nuevas generaciones el valor del respeto y la no discriminación hacia las personas adultas y mucho más para las personas ancianas que ya no les es tan fácil defenderse de los que los tratan mal o los insultan por cualquier cosa, son un

grupo vulnerable pero más que nada vulnerado por la sociedad que no los cree capaces de valerse por sí solos (hablando de los que aún están "buenos" puesto que indudablemente existen ancianos que realmente necesitan ayuda) y mucho menos de poder seguir contribuyendo en el crecimiento del país, es decir, es mejor apartarlos y no tomarlos en cuenta para que no sean un problema más que combatir.

2.2 El cariño como fortaleza

En octubre de 1999 se estableció la conmemoración del Año de las Naciones Unidas de las Personas Mayores, bajo el lema "Una sociedad para todas las edades". Se trabajó para que se partiese de una sociedad con un "diseño para todos"; crear y producir pensando en todas las personas y tener en cuenta las necesidades o dificultades específicas de todos aquellos que no cuentan con toda la capacidad, autonomía o habilidad física, psíquica o sensorial que se suponen habituales. Un diseño que debiera generalizarse en todos los ámbitos de la vida cotidiana, pública y privada.

Pero este "diseño para todos" deberá ser, ante todo, una filosofía basada en la igualdad de derechos de todas las personas. Ha de incluir además una consulta previa a los posibles usuarios, ya que son éstos quienes están en mejores condiciones de señalar sus necesidades y las dificultades y limitaciones con las que se encuentran.

Respeto, atención y cariño son los tres principios básicos en la relación con nuestros mayores, menciona Luis Gerardo Torres en el artículo número 40 de la revista *¿cómo ves?*, "*Respeto, atención, cariño e integración en la vida de cada día*". Respeto a su momento psicofísico, a su ritmo propio, a sus valores y concepciones, a sus comportamientos, a sus deseos y creencias, a su propia organización de la vida. Ello no implica estar de acuerdo siempre con ellos y sus cosas y habría que distinguir dónde está la frontera entre lo que estos desencuentros afectan a la vida de los no mayores. El consenso es la fórmula más deseable. De todos modos, los mayores tienen derecho a elegir

cómo quieren vivir, porque inmiscuirnos e imponer nuestros criterios equivale a un abuso de poder y a una falta de respeto a su libertad.

La atención al anciano será siempre desde una escucha abierta, positiva y sin juicios de valor ni prejuicios. Esta atención lleva implícita la dedicación de un cierto tiempo para escuchar cómo está esa persona mayor, cómo vive, qué quiere, qué le gusta, cómo percibe sus recuerdos y experiencias. Esta actitud es muy diferente a la de "oír las batallitas del abuelo". La escucha de la que hablamos es humana y está teñida de aprecio, consideración, cercanía y acompañamiento.

Ya en el último de los tres principios mencionados, el cariño es el más importante, debemos proporcionárselo a los mayores en grandes dosis, porque en esta edad se valora más que nunca el afecto, la sensibilidad que dejamos escapar a menudo por la servidumbre y no la que mostramos ante la seriedad, el trabajo, el sagrado concepto del deber, los prejuicios, la timidez y la vergüenza.

Pero no nos referimos a un cariño ensimismado o "ñoño", sino más bien a ese cariño que se trasmite a través de ese interés por lo que les ocurre a nuestros mayores, por el respeto, la escucha, ese tiempo de dedicación... y que se traduce en nuestros gestos, nuestra mirada, nuestro tono cálido a la hora de dirigirnos a ellos. Y también, por qué no, el cariño manifestado mediante la caricia: esa mano que se posa, que presiona, que agarra, ese abrazo que funde la distancia y ese beso que hace sentir que no se está solo y que se es querido y valorado.

Al igual que todo ser humano necesitan de cariño pues es el vínculo de todas las relaciones afectivas, además de que proporciona estabilidad, los ancianos agradecen mucho que se les brinde un poco de tiempo, muchas veces la familia por los mismos deberes y obligaciones con las que tienen que cumplir a diario se olvida de que también es bueno platicar con el otro, no sólo para que se desahogue sino para que la interacción entre familiares sea mayor.

No por nada hasta en algunos hospitales se ha implementado una nueva terapia llamada “Risoterapia”; ésta se basa en hacer reír a las personas que se encuentran enfermas de gravedad, es más utilizada en hospitales que atienden a niños con cáncer y enfermedades crónicas, pues está comprobado que la risa produce sustancias en el cuerpo que hacen sentir a la persona mucho mejor, además de que brinda la sensación de estabilidad emocional y aumenta las defensas y la rehabilitación del paciente.

Es por eso que el cariño y el amor que se le brinde al viejo es fundamental para su estabilidad, además de que les da la fortaleza de afrontar cualquier adversidad y sigue sintiéndose vivo y parte de la familia, esto evita que muchos de los ancianos piensen en el suicidio o en mudarse a otro hogar como lo sería una casa de descanso.

La familia del adulto mayor siempre está ocupada es por tal motivo que a veces el anciano, debido a enfermedades diagnosticadas, se ve obligado a permanecer en su casa, la pérdida de la vista les impide leer algún libro o ver televisión, el avance de la tecnología les impide escuchar la música de su agrado, pues ya no saben cómo se utilizan los nuevos aparatos, entonces ¿qué hacen para no aburrirse? Algunos salen al patio de sus hogares, si tienen claro está, las mujeres hacen la limpieza como buenas amas de casa pero esto obviamente no es suficiente para mantenerse ocupado todo el día, entonces no les queda más que sentarse a esperar a que alguien llegue a hacerle un poco de compañía.

En realidad, la vida de los adultos mayores que ya no pueden valerse por sí mismos es muy triste, pues a diario se quedan solos y no pueden distraerse porque evidentemente ya no pueden debido a discapacidades o a algunos desgastes naturales de la vejez como la pérdida de la vista, lo que necesitan estas personas es mucho cariño y sobre todo amor, el sentirse apapachados y queridos les da fuerza para salir adelante y para soportar lo que la vida les está preparando, pues a pesar de no poder salir a distraerse el saber que cuando su familia regrese recibirá la atención y el cuidado que necesite.

El geriatra recomienda que cuando un viejo no pueda valerse por sí mismo, los hijos deben darse el tiempo de estar con sus padres, de llevarlos de paseo y sacarlos a la calle para que no se encierren, ya que el permanecer en un mismo lugar es causa de depresión, además de que con la pérdida del oído y la vista les es mucho más complicado a los ancianos distraerse viendo televisión o escuchando el radio y tomando en cuenta que la tecnología ha ido avanzando entonces se sienten excluidos e ignorantes de los nuevos aparatos que se utilizan en la actualidad.

Es por lo antes expuesto que se debe considerar la mejor opción para que el viejo tenga una vida plena, sin preocupaciones y sintiéndose queridos por su familia, que hablando sociológicamente es uno de los principales círculos en el ser humano.

“El diálogo y la solidaridad intergeneracional son los resortes insustituibles para promover el aprovechamiento de la riqueza cultural de las personas de edad avanzada y la mejora de su autoestima, además para sentar las bases de una óptima integración de los mayores en la sociedad. Ser mayor no debe constituir un obstáculo para ser feliz. El camino deseable sería ir hacia una envejecimiento saludable, porque hacernos mayores (¿cuándo empezamos a ser realmente unos viejos, a los sesenta, a los setenta... y por qué?) no es sinónimo de enfermedad, y uno de los retos de nuestra época es vivir más, pero también mejor.”¹⁷

Independientemente de la edad cronológica de un individuo, su "interés por la vida" es el factor clave de la existencia y no sólo depende de esa persona, sino también de las redes sociales en las que funciona su vida. Las relaciones con las personas mayores han de estar enmarcadas en ese principio de solidaridad e interés por lo que les ocurre. Hemos de aportar lo mejor de nosotros mismos y adquirir la destreza de transformar las dificultades en posibilidades de mejora. Esto es, en percibir los problemas como oportunidades y como medios de superarnos como personas.

¹⁷ Méndez, Luis. *Etapas de la vida: Psicología del Adulto Mayor*. Barcelona, edit. Icaria, 2006, 78 pág.

La madurez de la experiencia nos dice que las barreras que surgen a lo largo de la vida no pueden impedir nuestro desarrollo; al contrario, representan una invitación a replantearnos los límites de nuestra creatividad o como diría Freire a darnos cuenta de que somos seres en transformación y no en adaptación. A ser conscientes de lo devastador de los enfados y de las actitudes negativas y pesimistas.

La ternura para Javier Neri Arévalo, en su libro *Mientras unos aman demasiado, otros tienen miedo de amar*, es la emoción más compleja y en la edad adulta se hace práctica, identificando lo práctico con lo pragmático, lo rentable, que da beneficio o reporta una ventaja sin ser “interesada”, es más sosegada, agridulce, como dar, sin apenas esperar, lo que no le quita emotividad.

Aparece un amor incondicional, que sabe dar, quiere dar, que sabe renunciar sin angustia ni ira, es una ternura madura y coherente, precedida por el principio de la realidad y no por el del placer y del interés. No es puro egoísmo, tampoco altruismo total; no pocas veces buscará ser atendido, escuchado, comprendido y en otras demostrará que sabe atender, escuchar y comprender; resulta que está buscando, sin saber, un modo “práctico” de llenar su necesidad de ternura.

La ternura está implicada con el miedo, el adulto mayor ama y es tierno, aunque teme dominar y desea conquistar con la misma ternura. Puede canalizar su afecto hacia quienes le aseguren corresponder a su ternura o rechazar a aquella persona que se acerque a él con mala intención.

Es cierto que la madurez proporciona estabilidad, como también aparecen tensiones al buscar una nueva forma de vida y que tienen raíces profundas con tres manifestaciones psicológicas: tensión por frustración, agresividad compensatoria y adaptación progresiva.

La tensión por frustración se refiere a que todo ser humano está en crecimiento continuo y cualquier interrupción en este proceso lleva a una tensión, o un desajuste; esta interrupción puede ser por la presencia de un obstáculo físico, psíquico o social, o puede ser un conflicto derivado de la presencia de varios deseos que no se alcanzan al mismo tiempo; esa tensión lleva a la frustración por no conseguir lo buscado.

La presencia de obstáculos obliga a buscar caminos de superación: el transitorio uso de mecanismos como defensas inconscientes, la aceptación más o menos soportada o el más sano, el de la adaptación equilibrada y eficaz.

Entonces ¿qué hacer cuando nuestro abuelo está en casa y nadie le hace caso? Nuevamente acudiendo al artículo 40 "*Respeto, atención, cariño e integración en la vida de cada día*", de la revista *¿cómo ves?*, menciona que debemos acercarnos a él o ella y conversemos, es la mejor muestra de cariño y afecto de nosotros para él, no hay nada mejor que tener a una persona a su lado que los escuche y que les platique de algún tema cual fuese que éste sea, es lo que menos importa, lo que realmente interesa es hacerlos sentir parte de la familia y demostrarles que aún pueden mantener una plática con cualquiera de los integrantes, que no es simplemente un adorno o un mueble más sino que también tienen la necesidad de saberse queridos y apoyados por las personas a las que quiere.

Los abuelos sólo buscan compañía y un poco de atención, ¿cómo podemos saberlo? Simple y sencillamente porque ellos mismos, consciente o inconscientemente buscan la compañía del otro, se acercan y comienzan a preguntar, no todos lo hacen pero uno puede percatarse cuando una persona quiere decir algo, además de que la convivencia con los ancianos es muy agradable, pues te comparten experiencias que realmente pueden llegar a ser sorprendentes.

"Trasmitir a la sociedad en su conjunto las necesidades de los viejos, qué piensan, cómo se sienten. Todos deberíamos saber que es una situación que

nos va a llegar, no podemos seguir mirando a otro lado, y negarnos a nosotros mismos que nos acercamos, o que ya hemos llegado a la Tercera Edad, es difícil, porque los intereses de mercado han instalado el mito de la juventud y han dictado que esa fase de nuestra vida, efímera por definición, debe perdurar indefinidamente. Cada arruga es una herida que debemos ocultar, en lugar de la feliz constatación de que seguimos viviendo, disfrutando de nuestro crecimiento personal y de otros placeres anteriormente desconocidos o insuficientemente valorados.”¹⁸

Es cierto que todos esperamos al abuelito cariñoso y buena onda que nos presentan las telenovelas o series, pero aunque el abuelo que nos tocó no sea tan cariñoso o sea gruñón, debemos aceptarlo tal y como es pues él necesita de atención y aunque no lo pida él se conforma con tan sólo cinco o diez minutos de nuestro tan ocupado tiempo.

No seamos ese candil de la calle que sólo da oscuridad en su casa, si tenemos tiempo para otras personas que no llevan nuestra sangre y que no pertenecen ni de casualidad a nuestra familia ¿Por qué no regalar un poco de nosotros a alguien que lo valorará? Además de hacer sentir bien al otro nos sentiremos mejor con nuestra persona, pues estaremos haciendo nuestra obra de buena fe que debemos tener a diario.

Todo ser humano tiene la capacidad de dar afecto al otro; entonces, ocupemos esa virtud para hacer sentir bien a nuestro abuelito o abuelita, sentémonos a platicar con él o ella de cómo nos fue en el día y de algunos planes que tengamos, pidan su opinión acerca de algo y verán que no es tan difícil acercarse a esa persona que todos ven como un simple mueble estorboso.

El cambio empieza con una persona, demos el ejemplo nosotros los jóvenes para demostrar que todos en conjunto podemos lograr algo y que para

¹⁸ Sin autor. Cosumer Eroski “¿Qué hacer para integrar al anciano a la vida cotidiana?”. En: <http://revista.consumer.es/web/es/20001001/interiormente/30114.php>

ser mejor debemos cambiar actitudes, estereotipos y prejuicios que se nos han inculcado a lo largo de nuestra vida.

¡¡Anímate!! toma la iniciativa y forma parte de las nuevas generaciones consientes que saben lo que realmente valen las personas, tienes en tus manos la oportunidad de ser diferente con ellos y contigo mismo y lograr que poco a poco se vaya dejando de lado estas problemáticas por la que los viejos pasan, tal vez cuando tú llegues a su edad te toque vivir el cambio que desde ahora puedes comenzar.

2.3 ¿Es mi abuelo (a) o mi papá/mamá?

El nacimiento de un bebé transforma completamente el día a día de un hogar. A los compromisos y responsabilidades ya existentes, se suman otras muy distintas: la de educar al pequeño de la casa, y acompañar su desarrollo y crecimiento. Los placeres de tener un bebé son muchos, pero no se puede ignorar que el trabajo aumenta. En muchas familias, conciliar trabajo, casa, e hijos, es una tarea que requiere mucha habilidad y, en muchos casos, algunos sacrificios.

La presencia de los abuelos es un consuelo y un desahogo para muchas familias. Los cambios que provocan el nacimiento del bebé les afectan menos que a los padres, y sus obligaciones están en un plan secundario, dependientes del "mando" de los padres del bebé, y de la disponibilidad que tengan para compartir los cuidados, el afecto, y el tiempo del bebé con sus abuelos.

Uno de los problemas que más altera la relación entre los abuelos y los padres de sus nietos es la aplicación de los límites. En muchos casos, es muy difícil que lleguen a un consenso. De un lado están los abuelos que, creyendo en su experiencia, no están de acuerdo con las ideas de los más jóvenes; y del otro están los padres que no aceptan las intromisiones de los abuelos.

Antes, en las familias, los abuelos, hijos y nietos vivían juntos, y los abuelos intervenían bastante en la educación de los nietos. Hoy, muchas cosas han cambiado. Del mismo modo en que la estructura familiar ha evolucionado, los abuelos también lo han hecho. Gran parte de las abuelas de hoy no es como las de antes. Suelen tener una vida más activa, mantener una vida social, estando o no jubiladas. Muchas ya no están a las órdenes de los padres de sus nietos. En todo caso, poder tener algún abuelo cerca de su nieto es alentador en todos los sentidos. Aunque no todo es perfecto, los abuelos pueden representar muchos papeles.

La Dra. Martha Susana Martínez asistente en el hospital de cardiología menciona que existen diferentes tipos de abuelos, los cuales son los siguientes:

- Cuidador: Es aquel abuelo que asume la responsabilidad de cuidar a sus nietos, es decir, que realiza las funciones de los padres gran parte del día.
- Compañero de juegos: Los abuelos que pertenecen a este grupo suelen utilizar un estilo relajado y no autoritario en la relación con sus nietos. Dejan la responsabilidad de educarlos a sus padres.
- Indiferente: Es aquel abuelo que se comporta de forma autoritaria y distante. No suele ver a sus nietos de forma frecuente.
- Árbitro: Este tipo de abuelos tienen como prioridad conservar la continuidad de la familia ayudando en épocas de conflicto.
- Permisivo: Es aquel abuelo que se preocupa de hacer lo moralmente correcto con sus nietos, pero manteniendo la prerrogativa de mimarlos y ser indulgente.

Con esto podemos darnos cuenta que el papel del abuelo en cuanto a la educación del nieto puede ser de varias formas y que de igual manera puede

intervenir en su enseñanza de una u otra manera, además de que tiene la ventaja de que los hijos no les prohibirán ver a sus nietos.

La psicóloga Viviana Hidalgo menciona que existe una relación muy especial entre estas dos generaciones, con características que muchas veces no se dan en las relaciones padres-hijos. Por ejemplo, algo que fortalece este lazo, es que muchos abuelos ya han salido de los años altamente competitivos a nivel laboral. Esto les permite tomarse con más calma y con menos presión el diario vivir. Igual sucede con los nietos, al menos los menores de edad que no han entrado aún al mundo de las presiones escolares. Se facilita así que ambas generaciones puedan compartir más, recrearse juntos, tener largas conversaciones, etc. sobre todo si los abuelos están en el rol de cuidado de sus nietos.

El Consejo Nacional de Población con base en una encuesta realizada asegura que:

- 4.5 millones de niños menores de 18 años están siendo criados en hogares encabezados por abuelos.
- Aproximadamente; el 15% de los abuelos proporcionan cierto nivel de cuidado a sus nietos - un aumento del 8% en comparación con su nivel en 1998.
- Aproximadamente; la mitad de los abuelos ayudan a pagar la educación de sus nietos, mientras que el 45% afirman ayudar con los gastos de manutención y que
- El típico abuelo gasta unos \$500 anuales en sus nietos, pero dos de cada cinco gastan entre \$500 y \$2,500.

Lo anterior no quiere decir que los abuelos no cumplan con un papel de enseñanza, pues aunque no es su obligación, con las mejores intenciones suelen transmitir a sus nietos, los conocimientos que han acumulado de sus

experiencias vividas a lo largo de los años. Ese saber único que la vida les ha dado, y que quizá en ninguna escuela se va a enseñar, es una de las mejores herencias que un abuelo puede dar a sus nietos.

Cuando los abuelos ejercen las funciones que normalmente corresponden al padre-madre, se crea una situación ambigua. Para el niño, los abuelos son objeto de un cariño particular y están investidos de una autoridad distinta de la de sus padres. Si se mezclan los papeles, esto puede traer confusión al niño(a) en la inversión de roles, provocando que los nietos vean a sus abuelos como padres y a sus padres como hermanos o figuras secundarias.

Esta mezcla de roles, suele ocasionar que el niño/a no sepa responder a los límites del todo, producto de la confusión que se crea. El niño/a ante esto, necesita saber y tener la seguridad de que es su madre o padre quien representa la autoridad y la firmeza, para sentirse seguro.

Según el Dr. Pablo Vidal, director del Departamento de Psiquiatría y Psicología médica de la Clínica Universitaria de Navarra y consultor clínico del Instituto de Ciencias para la Familia: “Los abuelos tienen un papel insustituible como escuela donde desarrollar las virtudes y los afectos, pueden modular los aspectos más tensos de la convivencia paterno-filial, cooperan en las tareas del hogar cuando su salud lo permite, y aportan una visión menos parcial de todas las situaciones por la trayectoria recorrida”.

En principio, y según las encuestas recogidas por la profesora Lourdes Pérez Ortiz, los abuelos valoran la compañía de sus nietos, sobre todo si son pequeños. “Muchas abuelas afirmaron haber sentido mayor alegría por el nacimiento de sus nietos que cuando ellas fueron madres. Además, tener nietos suponía para ellas una fuente de orgullo y enriquecimiento personal, que les ayudaba a sentirse jóvenes y útiles para los demás. Así mismo, para muchos hombres mayores, la función de abuelo puede ser especialmente significativa porque permite superar mejor las consecuencias negativas de la

jubilación y representa una segunda oportunidad, para corregir errores u omisiones que cometieron en la relación con sus hijos”.

Muchos abuelos con gran entusiasmo colaboran con el cuidado de los nietos y se sienten incluso muy realizados con esta labor. Sin embargo, no hay que olvidar que sus vidas no son para entregarlas totalmente a los nietos. Ya habiendo criado a sus propios hijos, es ahora cuando más pueden dedicarse a sí mismos y a los proyectos o metas que no se habían podido alcanzar antes.

Por ello, los abuelos no deben sentir culpa si no pueden cuidar siempre a sus nietos y si quieren dedicarse también a sus propios proyectos u ocupaciones. En esta etapa de la vida, es cuando más tienen que consentirse a sí mismos e ir en busca de esos sueños que habían quedado en espera. Los nietos también llegarán a valorar y admirar mucho la superación de sus abuelos.

Los buenos abuelos deben tener siempre muy en cuenta que su papel no implica tener una segunda oportunidad para ser padres y que la última palabra en lo que se refiere a la educación de sus nietos la tienen sus padres.

Respecto de la educación de los nietos, aunque sea de una forma indirecta, el papel del abuelo es fundamental. Para los niños los abuelos son la figura representativa de la unidad familiar y ello les hace sentirse seguros y, consecuentemente, estables emocionalmente. Además, a los ojos de sus nietos, el abuelo es un modelo de envejecimiento.

El abuelo tiene una situación privilegiada basada sobre una relación de confianza lo que permite que se conviertan en perfectos transmisores de los valores morales y que sean fácilmente asimilados.

Por último, la función de "mimar" a los nietos va unida al hecho de ser abuelo y los estudios demuestran que no es malo si se tiene cuidado en no anular la influencia de los padres. Mimar a los nietos hace que ellos aprecien la

existencia de un amor incondicional que, con el tiempo, les genera bienestar y confianza en sí mismos.

"Cuando el abuelo dice (en mi tiempo) a veces olvida que también lo es el día que señala el calendario. Ante el abuelo, el nieto hace la experiencia inmediata de la historia. Asiste a la variación mínima y accesible de unos cuantos decenios.

"Si lo percibiera adecuadamente, recibiría un enriquecimiento que le permitiría comprender nada menos que la historicidad de la vida humana, que va a condicionar la suya. Y todavía hay algo más. Hay abuelo y abuela, varón y mujer. Presentan ante los ojos del nieto y la nieta dos formas de instalación sexuada, de vida humana personal, fácilmente comprensibles, pero que no son iguales a las de sus padres ni a las que van a realizar ellos mismos después. Veo en la persistencia de los abuelos, que no se deciden a morir demasiado pronto, una posibilidad para los nietos, con la única condición de que tengan la generosidad de aprovecharla."

Abuelos y Nietos Por Julián Marías, de la Real Academia Española
Publicado en el diario ABC de Madrid, el 17 de diciembre de 1998

2.4 Casa de descanso

Cuando somos pequeños lo que más nos da confianza son nuestros padres, ellos nos motivan a salir adelante y a esforzarnos, lo mejor es que son aquellas personas que nos ayudan a levantarnos de las más grandes caídas de nuestra vida, pero ¿qué pasa cuando crecemos? En la adolescencia nos creemos grandes y ya no nos importan, es más hasta somos groseros, pero nuestros padres ahí están, siempre al "pie del cañón" apoyándonos en cualquier cosa que necesitemos, a pesar de nuestros berrinches y malos tratos, pero cuando ellos son grandes y los papeles se invierten ¿qué es lo que sucede? efectivamente pasan de ser nuestro mayor refugio al mayor problema.

Existen muchas formas de evadir nuestras responsabilidades como hijos, pero la más "ofensiva" para nuestros padres son las casas de descanso o mejor conocidas como asilos, éstos se definen como *"Lugares en donde*

*aceptan personas de la tercera edad para ofrecerles, techo, alimento, atención médica, etc. Es como si fuera su hogar”.*¹⁹

Los asilos cuentan con instalaciones que permiten al adulto mayor sentirse como en su propia casa, además de que algunos cuentan con asistencia médica y esto les beneficia bastante pues como sabemos en varios lugares médicos les niegan la ayuda debido a que son personas vulnerables ya no se defienden como deberían, sólo se resignan a esperar a que los atiendan. Muchas casas de descanso son gratuitas, pero obviamente el cupo es limitado, algunas sólo reciben a personas por algunos días y hay otras para personas que cuenten con recursos económicos en las que se les cobra la estancia del adulto mayor, aunque es de esperarse que las atenciones y el trato sea diferente a las que son gratuitas. Pero el dinero no cambia nada que unas tengan más lujos que otras no justifica el abandono que sufren estas personas.

Los asilos pueden ser una opción para que las personas mayores no sufran tanto, es cierto que no es lo mismo estar en su casa que en una casa de descanso, sin embargo, el viejo podría tener una estabilidad emocional, además de que se encontraría con personas que padecen enfermedades parecidas. Estos lugares pueden resultar bastante buenos, puesto que también realizan actividades recreativas, incluso hasta llegan a tener mejores cuidados que en su hogar, pero debemos ser cuidadosos y elegir la mejor opción para una persona querida.

Si bien es cierto, cuando llega la vejez nada es lo mismo, aparecen nuevas enfermedades y el cuerpo cambia, pero siempre tenemos una opción para tener una vida plena, una de ellas es que en la juventud se tome la decisión de llevar una vida sana, hacer deporte, etc. Para que cuando uno sea anciano tengamos la fuerza suficiente para poder realizar las actividades que más nos gusten o simplemente viajar para relajarnos y terminar con nuestra última etapa de nuestra vida lo más pleno y feliz que se pueda.

¹⁹ Sin Autor. *Asilo de ancianos y convalecientes*. Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/nursinghomes.html>)

Las casas de descanso de alguna manera es lo que ofrecen, estabilidad emocional, cuidado y atención, pero por más esfuerzo que hagan esto nunca se comparará con el calor y el bienestar que la familia ofrece, sin embargo podemos encontrar algo un poco mejor, eso dependerá de cada viejo; volvamos al principio, cuando éramos niños no nos hubiera gustado que nuestros padres nos dejaran en una escuela de 24 horas y mucho menos que nos golpearan y nos gritaran, básicamente es lo mismo, si acaso la única diferencia que podríamos encontrar sería la edad de la persona maltratada, uno es niño, el otro anciano.

Es de esperarse que aunque un viejo viva fuera de su hogar y ya no reciba maltratos ni gritos éste se deprima, pues la familia siempre será un motor para que toda persona esté animada y tenga gusto por la vida, pero sólo es cuestión de acostumbrarse, pues poco a poco ira recobrando esa vida social que perdió y que también es importante para todo ser humano.

Como bien mencioné existen casas de descanso pero también hay lugares llamados residencias para adultos mayores éstas son mucho más sofisticadas que los asilos incluso que hasta los asilos particulares, pues las residencias están adaptadas para cuidar a personas mayores pero que tengan alguna discapacidad o que padezcan de alguna enfermedad crónico-degenerativa como Parkinson o Alzheimer, esta también podría ser una opción para las personas que ya no pueden valerse por si mismas.

En este tipo de lugares se cuenta con médicos, enfermeras, geriatras, pedagogos, etc. para atender a los adultos mayores; es como un hospital conjugado con un asilo. Un asilo para ancianos y convalecientes es un lugar para personas que no exigen permanecer en un hospital, pero que necesitan cuidados especiales. La mayoría de estos centros cuenta con personal de enfermería capacitada disponible las 24 horas del día y como todo hay particulares en donde el costo es más elevado y existen otros en donde también se les cobra pero dependiendo de su nivel socioeconómico.

Algunos asilos están equipados como un hospital. El personal presta cuidados médicos, así como fisioterapia y terapia del habla y ocupacional. Puede haber un puesto de enfermería en cada piso. Otros centros procuran aparentar ser más un hogar. Tratan de brindar una sensación de vecindario. Con frecuencia, no tienen un cronograma diario fijo y pueden contar con cocinas abiertas para los residentes. Se les fomenta a los integrantes del personal a establecer relaciones con los ocupantes. Pero desgraciadamente en el Distrito Federal hay muy pocos y la capacidad de habitantes es mínima.

Es importante tomar en cuenta que la misión de una estancia para ancianos es, en esencia, procurar una vida digna y cuidados especiales para quienes lo necesitan y salvo cuando su estado mental lo impide, un adulto mayor sólo puede ingresar si da su consentimiento.

En la guía *Cómo elegir un asilo*, elaborada por el Gobierno del Distrito Federal en 1997, se menciona que los asilos sólo deben ser considerados cuando las condiciones familiares no satisfacen las necesidades de la vejez, si las actividades de cada uno de los integrantes no permiten cuidar al anciano, pues llegó a la casa de la familia por diversas razones como la muerte o enfermedad del cónyuge, incapacidad para afrontar las necesidades de la vida diaria y problemas de salud o psicológicos que no son debidamente atendidos.

Aunque también es importante considerar la opinión del anciano, es cierto que a pesar de que los hijos en algunas ocasiones no quieren hacerse cargo de sus padres, tampoco quieren verlos encerrados en un lugar extraño y con personas que no conocen, la preocupación siempre estará vigente y el olvido del viejo por parte de la familia se hará presente antes de lo previsto.

Debemos tomar en cuenta que los asilos o casas de descanso pueden ser utilizadas como última opción, pues existen varias alternativas antes de considerar ésta, como: los asilos diurnos, en donde los ancianos sólo van a dormir, o las casas recreativas en donde van por las tardes y en las noches regresan a casa, es más hay hasta casas de descanso por día, es decir,

puedes solicitar un día en el que se va a quedar el anciano y después regresar a casa.

“Existen 198 asilos en todo el Distrito Federal de los cuales 120 pertenecen al sector privado y 78 al sector público, en los primeros la gran mayoría cuenta con una capacidad de 40 a 50 personas como máximo mientras que en los segundos la capacidad va de las 25 a 40 personas.”²⁰

Es por tal motivo que deben ser los asilos considerados al final y mucho más si no se cuenta con un nivel socioeconómico que lo permita, pues en primer lugar son pocas las personas que pueden entrar a una casa de descanso y en segunda instancia uno nunca sabe cómo serán tratados los ancianos, algunas veces se ha mencionado en los diferentes medios de comunicación que personas ancianas han sido maltratadas en los asilos, incluso hasta han sido golpeadas por las personas que se encuentran a su cargo.

Entonces ¿Cómo saber si es conveniente o no internarlos en un asilo? Pues antes que nada la familia debe cerciorarse de que las personas ancianas que vivan en el asilo estén bien cuidadas y deben informarse de todo lo que se pueda relacionado con la casa en la que se pretende mandar al viejo, es claro que la persona interesada debe investigar antes de pagar por el servicio, para que el anciano se encuentre en las condiciones necesarias además de que permanezca a gusto en el lugar en el que se encuentra, además de que al no investigar lo necesario se puede correr el riesgo de estar expuesto a maltratos que no merece.

Los asilos no son la única opción para los adultos mayores, también hay centros recreativos en donde les ayudan a estar en forma y mantenerse ocupados inclusive en algunos les ayudan a elaborar manualidades para vender, son pocos estos centros en cada delegación hay de 5 a 13 pero la cantidad de personas son pocas precisamente porque no están informados o no cuentan con la economía para asistir, pero de acuerdo con la entrevista

²⁰ Sin autor. *Directorio de la Sección Amarilla*. En: en www.seccionamarilla.com

realizada al geriatra Armando Ramírez del Hospital de Cardiología menciona que es de vital importancia mantener al anciano ocupado, con cualquier actividad, ya sea manual o física, es decir que pueda hacer alguna artesanía o bien que realice algún tipo de ejercicio, es más fácil que se mantenga ocupado con las manos que con el cuerpo y con mayor razón si es una persona discapacitada, pero todo depende del estado en el que se encuentre el viejo, si se siente con el ánimo y la fuerza para realizar algún deporte como: yoga, zumba (que está de moda), aerobics, etc. Es perfecto, pues a parte de ayudarlo físicamente, su mente se encontrará sana y le dará vitalidad para realizar otras actividades de su vida cotidiana.

Menciona también que es importante mantenerlos en actividad constante, cuando se puede, claro está, para que la depresión no les afecte tanto, pues al comenzar a envejecer el cuerpo y la mente, el viejo forzosamente pasa por un cuadro depresivo que puede llegar a afectarle más de lo que podamos imaginar. Por lo que las actividades que nos mantienen ocupados nos hacen sentir útiles y capaces de seguir manteniendo la voluntad de seguir adelante.

Así se puede garantizar mejor la calidad de vida del adulto mayor además de que tiene una herramienta más para obtener ingresos y no sentirse como un estorbo en su casa, aparte de que se relaciona con más personas y no se siente tan excluido de la sociedad que por la edad lo hizo a un lado sin tener en cuenta sus sentimientos o sus pensamientos.

El deterioro funcional que acompaña al envejecimiento puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa. Por tanto, el objetivo de los programas de promoción de la salud dirigidos a las personas de edad avanzada no consiste en prolongar la vida indefinidamente, sino, ante todo, en dar la mejor vida posible a los años que le quedan a cada persona. Una forma de contribuir a disminuir el gran consumo de recursos de salud de la población anciana consiste en reducir en lo posible el período de morbilidad terminal. Para ello hay que mantener a las personas lo más activas posible y capaces de cuidarse a sí mismas casi hasta su muerte. Con ello, disminuirá la

duración, aunque no necesariamente la intensidad, de la atención médica que necesitan. Por otra parte, se reducirá evidentemente el sufrimiento y se combatirá la sensación de deterioro de los ancianos y de los familiares que los cuidan.

Cabe mencionar que existen diferentes maneras de elegir un asilo para internar al adulto mayor por lo que a continuación se presenta un manual de cómo elegir una casa de descanso, éste fue realizado por geriatras y médicos y puede ser buscado en internet en la revista médica *Medicaplus*, localizada en: www.medicaplus.com.

En primer lugar debemos de ser muy concretos al definir qué tipo de casa de retiro u hospital geriátrico queremos para nuestro familiar, claro dependiendo de nuestras posibilidades, después de una junta familiar y sabiendo de antemano con qué presupuesto contamos va a ser de mucha utilidad acudir a ACARE, que es la asociación que agrupa y apoya a los asilos de ancianos del Distrito Federal y que puede orientar a quien se acerque, dando información, direcciones y características de cada asilo existente en la ciudad, asilos debidamente registrados, y con la medidas mínimas de seguridad e higiene, esta institución tiene sus oficinas en el Estado de México, sin embargo, distribuye folletos con la información en las delegaciones.

Ya habiendo solicitado la información y nombres de la casa para ancianos o casas de retiro que andamos buscando, el próximo paso es irlos a visitar y evaluar los siguientes puntos:

- Debe tener altos estándares de limpieza, punto importantísimo, muchos asilos huelen a orines y otros olores fétidos, que pueden ser fuente de incubación de enfermedades.
- Otro punto importante es la verificación del menú, que cumpla con todos los nutrientes adecuados para que el adulto mayor del asilo pueda adquirir los nutrientes necesarios para su desarrollo en su estancia.

- Algo importante es conocer y tratar a cada una de las enfermeras y verificar en forma directa que sean personas con vocación, sensibles, con buen carácter y principios, dado que el trabajo que realizan requiere de mucha vocación y paciencia.
- La ubicación también es muy importante, porque debido al estatus médico en que se encuentra el adulto mayor es muy relevante que se encuentre cerca de clínicas y hospitales, para que en caso de alguna emergencia se le pueda trasladar de una manera rápida y segura.

En cuanto a las instalaciones, es muy importante que la estancia cuente con las siguientes instalaciones:

- Adaptación especial de inodoros.
- Barandales para que la gente pueda caminar en el asilo y realizar sus ejercicios.
- Un patio para poder salir a tomar el sol y aire fresco.
- Rampas para sillas de ruedas.
- Marcos de puertas amplias que les permitan maniobrar con facilidad.
- Adaptaciones y equipos de liberación de agua, sillas especiales para en caso de que se le tenga que bañar al adulto mayor, se dé de la manera más fácil y cómoda para ambos, el llevar a cabo la tarea del baño.

Es de vital importancia recopilar un mínimo de tres referencias de familiares que tengan ahí a su adulto mayor y confirmar que está siendo bien atendido y adquirir retroalimentación de las posibles fallas que se tenga en el manejo del asilo.

Éstos son algunos de los tips que le pueden servir a usted para hacer una mejor elección, que significará tener a una de las, o la persona más importante en su vida en el lugar correcto y adecuado.

No es nada fácil elegir un nuevo hogar para los ancianos, lo mejor es mantenerlos con la familia, brindándoles cariño y atención, sin necesidad de maltratarlos, ellos agradecerán mucho las pocas o muchas actitudes positivas que tengamos hacia su persona.

2.5 Aumento de los adultos mayores en la sociedad

Una de las características más sobresalientes de nuestra época es el cambio derivado, principalmente, de los avances científicos y tecnológicos y su aplicación a la vida del hombre. El uso de esto ha acelerado considerablemente el cambio produciendo importantes modificaciones a la vida en sociedad en periodos relativamente breves.

La aplicación de los avances científicos y tecnológicos en la medicina y el mejoramiento de las condiciones de vida de la población constituyen factores principales de la prolongación de la vida del ser humano. Si a ello agregamos los programas de control de la natalidad resulta en una modificación importante de la composición de la población.

Un aspecto muy relevante que debemos considerar es que los adultos mayores conforman una parte muy importante de la población: “En el periodo comprendido entre 1990 y 2005, la población en su conjunto se incrementó a una tasa de 3.51% promedio anual, la del grupo de edad de 60 años o más lo hizo a un 4.15 por ciento. Este ritmo de crecimiento propició que los adultos mayores aumentaran su presencia tanto en términos absolutos como relativos: en 1990 este grupo contaba con 87 mil 402 individuos, para el año 2005

aumentó a 164 mil 888, con lo que la proporción de adultos mayores pasó de 5.3% a 5.8% en ese lapso.”²¹

A pesar de todos los impedimentos por los que adulto mayor tiene que pasar, además de que el pensamiento de la sociedad se ha modificado bastante, también la tecnología y el crecimiento en el país se ha ido dando con el paso de los años. Anteriormente, las personas morían a edades cortas pues no había forma de tratar determinadas enfermedades, la esperanza de vida era mínima y no se imaginaban ni siquiera llegar a ser viejos, pues eso era realmente algo muy lejano para ellos.

Ahora bien, en los años cincuenta, la expectativa de vida de los adultos mayores era de sesenta años en el Distrito Federal, sin embargo, en 1995 rebasó los sesenta y cinco años y en algunas ocasiones hasta los ochenta, esto debido a que las mejorías alimenticias, las condiciones de vida y la sanidad han ido en progreso.

Con el avance de la tecnología disponemos no sólo de fármacos sino de vacunas que pueden prevenir ciertas enfermedades que anteriormente eran causa de muerte puesto que no existía una atención rápida o, en el peor de los casos, no se sabía cómo curarlas.

“En la actualidad, de acuerdo con los resultados del último recuento censal, en el Distrito Federal residen 8, 720, 916 personas. De éstas, alrededor de 3.7 millones son mujeres de 60 años o más y 3.3 millones son hombres en este mismo tramo de edad.”²²

Esta expectativa de vida resulta importante, pues para las diferentes empresas las personas de la tercera edad se convertirán en los futuros trabajadores, pues el país comenzará a envejecer con ellos, esto es, que debido al aumento de personas mayores, para el 2025 el país en su mayoría

²¹ *Estadísticas a propósito del Día Internacional del Adulto Mayor.* Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. 2005 (www.inegi.gob.com)

²² *“Recuento Censal 2008”.* Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. En: www.inegi.gob.com.

estará conformado por ellos, por lo que es importante mantenerlos en buenas condiciones y con una buena calidad de vida.

El crecimiento demográfico de personas viejas traerá una serie de consecuencias que deben ser previstas, entre más aumenten las personas de la tercera edad mayores serán sus necesidades, de acuerdo con el Consejo Nacional de Población el Distrito Federal tiene la mayor parte de población vieja 55 % aproximadamente son ancianos, por lo que con el paso de los años se tendrán que modificar ciertas instituciones e inclusive se tendrán que hacer más hospitales pues la demanda de los mismos será mayor, se prevé que la población anciana llegue hasta un 60 o 70 %.

Tal vez tengan que desaparecer algunas guarderías para hacer en su lugar casas de descanso o centros recreativos, un estudio realizado por el Consejo Nacional de Población mostró que se requerirán menos guarderías, menos maestros, menos escuelas de educación básica y menos establecimientos pediátricos y serán necesarios más especialistas en enfermedades crónico degenerativas, más geriatras, más casas habitación y obviamente más lugares de recreación para los ancianos. Todo esto debido a que el país se comienza a hacer viejo y los adultos mayores aumentan cuando los nacimientos están disminuyendo, luego entonces las enfermedades que nos aquejarán no serán las mismas y obviamente tendremos que buscar otras alternativas.

La proporción de centenarios es la que más rápido crece en la población, seguida del grupo de 80 a 99 años de edad. De hecho, a lo largo de la historia humana, muy pocas personas han llegado a estas edades. Con el tiempo, al eliminar las principales epidemias de enfermedades infecciosas, el número de ancianos comenzó a ascender. Hoy, gracias a los extraordinarios progresos de la ciencia médica, sobre todo en el campo de la farmacología, los ciudadanos de la "tercera edad" se han convertido en un grupo de gran importancia. Se prevé que en el siglo XXI, la creciente población de personas mayores de 85 años, con su enorme consumo de servicios médicos, crearán

importantes crisis económicas, de recursos médicos y éticos tanto en los países desarrollados como en los que se encuentran en vías de desarrollo.

El campo de la gerontología se esfuerza en seguir el ritmo de esta transición demográfica. En los estudios de campo, los gerontólogos y geriatras demuestran que muchas de nuestras creencias de “sentido común” y larga tradición sobre los viejos y el envejecimiento están totalmente equivocadas. Cuanto más anciano es un grupo de personas, mayor variedad muestran sus integrantes. De hecho, las variaciones del funcionamiento físico, mental y social son mayores entre los ancianos que en cualquier otro grupo de edad.

Es claro que tanto las políticas como la misma sociedad deben cambiar, pues el ritmo de vida ya no será el mismo y todos debemos adaptarnos al medio en el que estemos viviendo, los que ahora tengan 25 o 30 años, en 30 más serán parte de las estadísticas de la población vieja perteneciente al Distrito Federal, mientras que los que tengan actualmente 15 o 20 años dentro de poco serán adultos maduros, es decir, aproximadamente tendrán entre 45 o 50 años.

Debemos tomar en cuenta algo muy importante, actualmente la sociedad ha cambiado tanto que las expectativas tanto de jóvenes como de adultos se han modificado, anteriormente para una mujer su mayor logro era tener un hijo, ahora lo primero es desarrollarse profesionalmente y en último lugar pasar a ser ama de casa, las personas ya no quieren tantas responsabilidades por lo que el matrimonio pasa a ser parte de algo muy lejano en sus vidas.

Esto es algo muy grave pues al ya no tener en cuenta el tener hijos, entonces el país envejecerá pero cada vez tendrá menos posibilidades de volver a ser lo que es ahora, pues para que eso suceda se debe ir poblando y si la mayoría piensa en su crecimiento profesional entonces los nacimientos son cada vez menos y los ancianos aumentan.

“En el proceso de envejecimiento en el ámbito estatal, además de la natalidad del pasado y los logros en materia de salud, intervienen de manera

determinante la migración interna e internacional. El rápido crecimiento demográfico del pasado, durante las primeras etapas del proceso de metropolización de la Ciudad de México, ha quedado marcado en la estructura por edad del Distrito Federal, ya que en el umbral del nuevo milenio era la entidad federativa con la mayor cantidad de adultos mayores del país con 769 mil personas, un poco más que los 738 mil residentes en el Estado de México. La huella del acelerado crecimiento de la capital de la nación, también se advierte en la creciente concentración de los adultos mayores en el conjunto de ambas entidades: de acoger a una sexta parte (16.7%) de los adultos mayores del país en 1970 a abarcar más de una quinta parte (21.9%) en 2000; mientras su participación en la población de las edades restantes prácticamente se ha mantenido invariable (22.8% en 1970 y 22.2% en 2000)".²³

Algunas de las enfermedades crónico-degenerativas no podían ser tratadas pues aún no existía algún medicamento que les permitiera combatirlas, fue entonces cuando las personas morían sin poder recibir un tratamiento que por lo menos les ayudara a vivir un poco más de tiempo. Como mencioné antes, la tecnología ha sido generadora de muchos avances; entre ellos, descubrimientos para tratar algunas enfermedades desde las más básicas como la pulmonía hasta las más complejas como el cáncer.

El geriatra Armando Ramírez, menciona que cuando una persona envejece su sistema inmune se va debilitando por lo que es más fácil que se enferme, además de que la piel se va adelgazando a tal grado de que cualquier golpe puede ser generador de una herida y por lo tanto de una infección dermatológica. Los ancianos están mucho más expuestos a padecer enfermedades, además de que corren el riesgo de haber heredado otras tantas como la diabetes o la hipertensión, si el viejo padece algunas de estas enfermedades obviamente debe tener un mayor cuidado, pues se le pueden complicar con otras tantas.

²³ Comunicado de Prensa 04-05. Consejo Nacional de Población (www.conapo.com.mx)

Es importante mantener al anciano con una dieta balanceada, agregó, pues la salud también depende de nuestra alimentación, debemos tomar en cuenta también que los adultos mayores son susceptibles a cualquier cambio y realmente sufren de cualquier enfermedad que puede agravarse y con mucha más razón si la persona padece de diabetes o hipertensión.

Pero pese a todo lo que están expuestos, los adultos mayores ya cuentan con una tecnología que les permite tratar muchos de sus padecimientos incluso hasta de alargarles la vida, no en balde que en la actualidad se vean cabecitas blancas por todos lados, hoy disponemos no sólo de fármacos y tratamientos para curar enfermedades que en otros tiempos eran causa de muerte prematura, sino también de vacunas para prevenir muchas de ellas. Además, una proporción mucho mayor de la población mundial tiene ahora acceso a una medicina eficaz.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social, los adultos mayores padecían en mayor porcentaje de infartos, diabetes, hipertensión, trastornos respiratorios, pérdida de visión por cataratas, artritis, osteoporosis, pulmonías, etc. En la actualidad éstas y muchas más enfermedades son tratables y se puede vivir muchos años con ellas, inclusive hasta el cáncer puede ser tratado siempre y cuando se detecte a tiempo y se hagan los estudios pertinentes para corroborar que el adulto mayor será capaz de resistir ciertos medicamentos y tratamientos que se requieren.

Además de que todo anciano debe pasar por la etapa que se considera síndrome de demencia, es decir, un conjunto de síntomas. Pero no es una enfermedad, porque estas señales pueden estar provocadas por múltiples causas. La demencia es un indicio constituido por el mal funcionamiento adquirido de la mente respecto de un estado anterior conocido, siempre que el deterioro sea lo suficientemente intenso como para interferir en la conducta laboral, social y familiar del paciente.

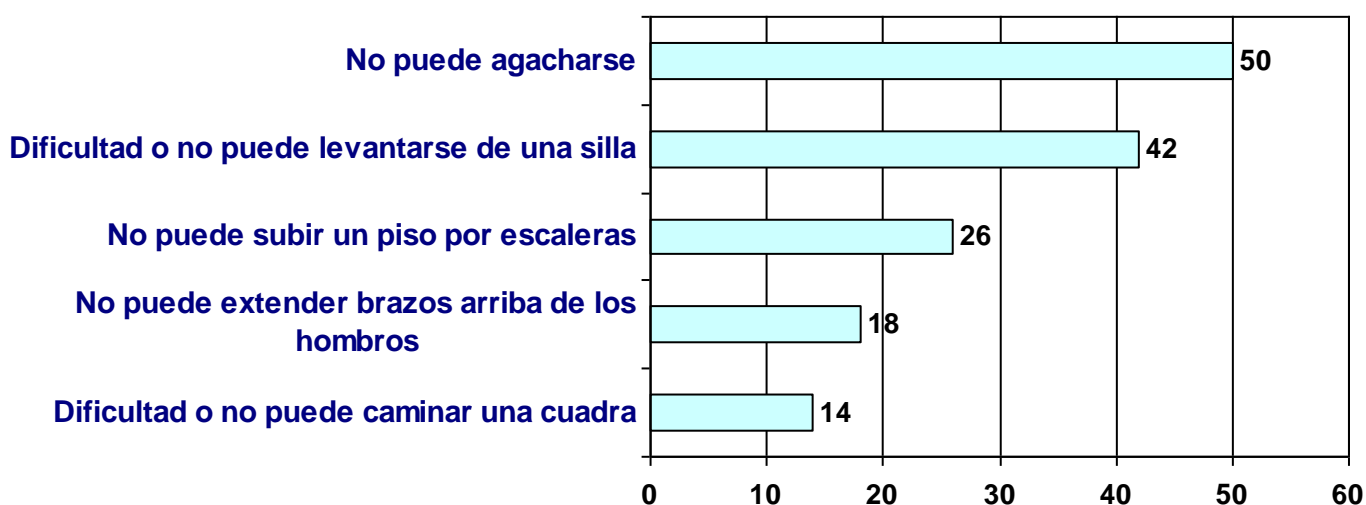
Deterioro significa que se reducen las funciones cognitivas: la memoria, la atención, el lenguaje (*afasia*), el reconocimiento de los estímulos que nos

circundan. Se dificulta el aprendizaje y la persona puede sufrir la desorientación temporal y espacial. Por ejemplo, no saber qué día es hoy, o no poder volver a casa cuando se salió a dar un paseo por las inmediaciones.

Cuando estos síntomas se manifestaban pasados los 75 años, se consideraba que el paciente sufría una demencia senil. En cambio, si los síntomas aparecían alrededor de los 65 años, se hablaba de demencia presenil, en la que se incluía la enfermedad de Alzheimer.

Los medicamentos son parte fundamental para que los ancianos vivan más tiempo, la alimentación y la nutrición también son indispensables, cuando el anciano está bien atendido, come a sus horas y descansa adecuadamente, la calidad y las expectativas de vida aumentan, ellos necesitan de atenciones especiales pero también de la paciencia y la tolerancia de su familia. Debemos tener en cuenta que los ancianos van careciendo de ciertas características motrices es decir, ya no se pueden agachar tan fácil porque les duele la cintura, o ya no pueden estirar tanto los brazos, etc.

La siguiente gráfica de 2008 tomada del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática muestra estadísticamente algunos de los problemas de salud que los adultos mayores pueden sufrir.



Y pese a todo lo anterior ellos siguen adelante, se quejan es cierto, pero eso no es suficiente para privarlos de seguir viviendo, tanto así que muchas personas en la actualidad tienen arriba de 85 años y aún están fuertes, a algunos ni se les nota la edad.

Los adultos mayores se están apoderando del Distrito Federal, cuando esto ocurre en cualquier país o estado se dice que el lugar comienza a envejecer, pues ahora la cantidad de ancianos predomina y los jóvenes son cada vez menos por lo que la población deja de aumentar y comienza a declinar la vida del lugar en que se vive.

No es por nada que ahora se comienza a contratar de nuevo a los ancianos para laborar en diferentes áreas, no podemos hablar de una cifra exacta pero por sentido común y por lo que podemos observar en las calles en varios lugares, como centros comerciales, establecimientos de comida, supermercados entre otros, son quienes los emplean pues ¿quien más podría hacer ese trabajo si ya no hay variedad de personas para elegir la que mejor convenga? Muy pronto los que ahora son jóvenes llegarán a ser viejos es entonces cuando se darán cuenta de los grandes errores que se han cometido con los ancianos que viven en la actualidad, dicen que nadie experimenta en cabeza ajena pero algunas veces la culpa de haber maltratado a alguien supera cualquier otra cosa.

Con lo anterior podemos darnos cuenta de que el Distrito Federal será el principal receptor de adultos mayores, entonces todos sin excepción alguna tendremos que modificar nuestras vidas y probablemente la ciudad pasará de ser “La Ciudad que nunca duerme” a “La ciudad tranquila”. Tendremos que imaginar cómo sería la vida, pues eso sólo es algo que los años dirán y sobre todo tendremos que esperar a ver qué es lo que pasa con el Distrito Federal.

CAPÍTULO 3 COMPARTIENDO UN POCO DE MI VIDA

3.1 Sólo una historia es suficiente

Cuando una persona llega a vieja, tiene cientos de cosas que contar, puede ser de los juegos de la infancia, de acontecimientos históricos, cosas graciosas, incluso hasta de los amoríos que se tuvieron cuando joven, es muy interesante ver cómo todos tenemos algo que contar, no importando la edad, el ser humano es un ser sociable por naturaleza y siempre encontramos la forma de acercarnos a los demás para compartir cualquier cosa, el clima, la incomodidad del lugar, el estrés, etc.

Con la vejez esto se incrementa debido a que se ha perdido el empleo y con ello las amistades que alguna vez se tuvieron, entonces ¿qué se puede hacer para mantener la comunicación con los otros? La familia es la primera opción, platicar con ella, con los hijos, los nietos si los hay. En segunda instancia podemos encontrar a las personas externas, cuando se va al médico, en el transporte público, entre otros.

Pero cuando la persona sufre de alguna discapacidad y aparte de todo es maltratada por su familia, el silencio llega a ellos, pero con todo y todo tratan de seguir interactuando con los demás aunque ya no puedan ni moverse.

No cabe duda que las decisiones que tomamos son las que nos ayudarán o perjudicarán en el futuro, mantener una vida saludable depende de cada uno de nosotros, hay varios aspectos que influyen en la salud uno de ellos y el peor de todo es el hereditario, si padres fueron diabéticos o hipertensos corremos el riesgo de seguir el mismo camino, sin embargo, podemos poner de nuestra parte para no desarrollar esa enfermedad como hacer ejercicio y alimentarse sanamente y así cuando lleguemos a ser viejos no suframos tanto de achaques.

Se ha mencionado a lo largo de este reportaje lo importante que es la recreación en los adultos mayores, incluso hasta pueden llegar a participar en

carreras, aun padeciendo alguna enfermedad, la cuestión es tener ánimo para seguir adelante.

Muchos ancianos llegan a deprimirse por la pérdida de su rol social, la familia es muy importante para que el viejo no se deje caer y echarle ganas, hay muchas cosas que se pueden hacer cuando uno ya tiene tiempo de sobra, además de que el dinero que llega casi siempre es sólo para el puede disfrutarlo y aprovecharlo como mejor le parezca.

Existen varias opciones que podemos tomar en cuenta para ayudar a los ancianos, como las siguientes historias de vida, recopiladas de varias entrevistas realizadas a ancianos que necesitan ser escuchados y que de alguna manera han sido olvidados y requieren de un poco de cariño para retomar su vida y vivir plenos y felices.

Es aquí en donde entra nuestro tercer y último apartado de este reportaje, las historias de vida de ancianos que han sufrido maltrato, discriminación o abandono, tratemos de reflexionar acerca de lo que está pasando y no lo dejemos pasar, tratemos de ayudar, diez minutos de nuestro tiempo para escuchar a un viejito son suficientes para reintegrarlo a nuestra familia o a un grupo de amigos.

¿Cómo podemos ayudar?, la mayoría de nosotros hemos convivido con adultos mayores, brindémosles nuestra ayuda, aunque no los conozcamos hay varias maneras de brindar apoyo, es suficiente el querer hacerlo y la oportunidad se presenta sola, cada día hay más viejos, no hay pretexto para decir que nunca se topó con uno.

Ahora te invito a leer las siguientes historias de vida para que se entienda un poco mejor todo lo expuesto en capítulos anteriores.

3.2 Y la muerte no llegó como yo la esperaba

Hoy estuve a punto de morir y a pesar de que vi pasar mi vida en un instante, aún así sigo sintiendo las mismas ganas de ya no existir.

Siempre he tenido a mi lado personas que dicen quererme, sin embargo, su trato hacía mí no lo considero adecuado. Algunas veces llegan de buenas y me sirven de comer, platican conmigo, cantan y ríen, pero cuando llegan de malas es la muerte para mí, el maltrato se hace evidente y no puedo hacer otra cosa que irme a mi cuarto como un niño regañado, sin probar bocado y triste por los gritos recibidos.

Un día llegó mi hija y así sin más me gritoneó a más no poder, tal vez llegó harta del trabajo, tuvo un mal día o simplemente necesitaba desahogarse, no sé que le pasó, pero en ese instante me dijo que no había nada de comer y que ni para eso servía, la verdad sí me sentí un inútil ni siquiera podía preparar algo tan sencillo como la comida para que mi hija probara bocado.

Al otro día traté de hacer algo y me decidí a preparar la comida, me levanté, me intenté bañar, me cambié y bajé a la cocina; al tratar de picar unos jitomates, me corté, pero no me importó y continúe con mi trabajo, después quise hacer un espagueti lo más sencillo, lo puse a hervir y me puse a hacer otras cosas.

No me había percatado de que la cacerola estaba al filo de la estufa. Yo soy una persona que ya está enferma, pero lo más grave que me sucede es que las manos me tiemblan, no recuerdo cómo me dijo el doctor que se llamaba eso, creo que... En fin, esa tonta temblorina no me dejaba en paz y pues con la olla en la estufa y yo temblando ya se imaginarán lo que pasó.

Cuando vi que ya estaba hirviendo todo, me acerqué a apagar la estufa pero no me di cuenta que la cacerola estaba en el filo, entonces la tomé y se me resbaló, ya se imaginarán lo que pasó, se me cayó el agua en todo el cuerpo, por supuesto me quemó, corrí al baño a mojarme porque el dolor era

insuportable y de inmediato me fui a mi cuarto, pues no quería que nadie supiera lo que me había pasado.

Pero cuando iba llegando a mi cuarto me percaté de que mis brazos y piernas estaban llenos de ámpulas y por supuesto me ardían mucho. Enseguida llegó mi hija y no quise salir, pues no quería que supiera nada y ella no fue a verme.

Pero en la noche ya no podía ni con mi alma, me dolía tanto el cuerpo que ni levantarme era posible, no me quedó más remedio que gritarle a mi hija y después de varios intentos acudió a mi auxilio. Me preguntó que qué me pasaba y pues tuve que contarle toda la historia ahí fue cuando me di cuenta de que yo ya no servía para nada, me regañó y me llevó al hospital, ahí me rompieron las ámpulas, una por una; el doctor, qué paciencia, pues tomaba un bisturí esterilizado y cortaba, no me dolía pero lo que me daba más miedo era la reacción de Mati, así se llama mi hija.

Efectivamente salí del hospital y me puso peor que niño chiquito, me reclamó del gasto del hospital y pues me dijo que ella no me iba a estar cuidando todo el tiempo. Le expliqué que quería darle una sorpresa preparándole la comida, pero no fue para agradecerme la intención sólo me gritoneó y ya en la casa me ignoró. No pude evitarlo y las lágrimas comenzaron a salir de mis ojos hasta que me perdí en el llanto, no pude dormir de la tristeza y de la gran desilusión que sentí.

Aún no podía comprender que mi vida no sirviera de nada, fue por eso que tomé esa decisión. Para empezar yo vivo en Xochimilco, en un pueblo donde siempre pasa lo mismo, el agua nos la llevan hasta la puerta de la casa, el gas pasa justo enfrente y en la esquina hay una tiendita a la que le surten a diario los productos que necesita.

Ese sábado, tomé la decisión de mi vida: dejar de existir. Salí a las 11:30 de la mañana a la calle a sentarme y ver pasar el día, después recordé al camión que pasaba por ahí. Por mi mente pasaron cientos de cosas, pero no

iba a cambiar de opinión, dieron las 11:59 y a lo lejos vi que ya venía el camión, era uno grandote rojo que llevaba refresco, lo observé durante unos segundos y me levanté.

Lo veía acercarse cada vez más y cuando lo tuve lo más cerca posible me aventé, yo lo único que quería era morirme, dejar de dar molestias y hacerle la vida más fácil a Mati. Por eso quise que un camión me atropellara, que deshiciera cada parte de mi cuerpo. Por desgracia no se pudo, el conductor logró parar antes de atropellarme.

Mi hija salió de inmediato y por supuesto que se asustó, del conductor mejor ni hablar, pobre, vaya susto que se llevó, estaba tan espantado que se puso transparente y de plano no salía una palabra de su boca. Mi hija se disculpó con él y me metió a la casa, me dio un abrazo y me preguntó del porqué de mi actitud, pero no le contesté.

Los días siguientes fueron los más terribles pues me sentía tan mal, en primera porque era un estorbo en mi propia familia y en segunda porque nada me salía bien, ni mi muerte planeada fue como esperaba. Así que opté por otra opción, la huelga de hambre.

Dejé de comer durante varios días, de por sí que mi peso era más bajo del normal y sin comer fue peor. Comenzaron a faltarme las fuerzas, mi debilidad era tanta que ya no caminaba y el tiempo fue pasando, esa fue la segunda vez que regresé al hospital y podría decirse que de ahí en adelante mi segunda casa fue esa.

Si antes daba lata y me decía estorbo, ahora mi vida se había complicado más, no hacía más que ir de la casa al hospital y de regreso, algunas veces me caía en el baño y ya no podía levantarme, otras vomitaba sangre y me dolía el estómago, y cuando me enfermaba de algo tan simple como una gripa o una tos para mí era la muerte. Mi familia llegó a pensar que ya no iba a durar mucho, yo creo que en algún momento hasta lo desearon.

Pero dicen que “hierva mala nunca muere” y así fue; mi otro hijo es médico y decidió prestarme atención, aún trato de descifrar por qué pero me ayudó mucho, pues con sus cuidados y atenciones me fui recuperando poco a poco hasta volver a ser el mismo de siempre.

Yo no cambié pero mis hijos sí, no mucho pero hicieron el esfuerzo, Mati ya me atendía a diario, me daba de comer, algunas veces se le salían los gritos y los insultos pero era menos constante, el estorbo se convirtió en una cosa, casi casi era un mueble de la casa porque a pesar de las atenciones seguían sin hacerme caso, quería platicar y me ignoraban o estaba viendo algún programa de televisión y le cambiaban, la diferencia fue que me ignoraban más y me insultaban menos, ¡¡vaya!! Qué vida la mía, no sé que era peor.

Pues no me quedó de otra más que resignarme y pues preferir la vida de antes, de todos modos aunque no hubiera querido no faltó mucho para regresar a ella, pues a las pocas semanas se le olvidó a Mati el gran cariño que decía tenerme y volvió a los insultos. Me acostumbré a vivir así y mejor elegí continuar con mi vida sin nadie, lo único que me preocupaba era mi salud, pues cuando me pongo mal no puedo valerme por mí solo.

Poco a poco al ver que si me iba de la casa, de mi propia casa, sufriría más decidí quedarme pero mi ánimo ya no era el mismo, en algún momento había escuchado hablar de la depresión pero me negaba a aceptar que yo estuviera pasando por eso, cómo era posible que yo, el hombre fuerte, el ejemplo de mis hijos, el jefe de la casa se derrumbara con una pequeñez.

Era la cruz que debía cargar, llegué a pensar que tal vez todo lo que me estaba pasando era mi culpa, pues aunque nunca traté mal a mis hijos es cierto que no les di el tiempo suficiente para convivir y jugar con ellos, todo por culpa del trabajo, pues nosotros sólo nos manteníamos de la venta de la siembra que cosechábamos.

Mi padre me había heredado un terreno en donde se cosechaba nopal, aquí por donde vivo casi todos tienen su propio terreno y de ahí obtenemos el

dinero necesario para sobrevivir y sacar a nuestros hijos adelante. Cuando la cosecha estaba lista me iba al otro día tempranito a cortar todo el nopal para después buscar el lugar para ir a venderlo, por desgracia cuando yo empecé a sentirme mal y con estos achaques que no me dejan, mi hijo se tuvo que hacer cargo del terreno y pues yo ahora recibo ese dinerito para sobrevivir además de que hice unos cuartos dentro del terreno de la casa para rentarlos y esa es otra ayuda extra.

A mi hija algunas veces del dinero que recibo le doy una parte para la comida y gastos de la casa, sin embargo, ella también pone de su dinero pues con el que le doy no es suficiente, pero nos alcanza para llevarla.

A mí me encantan esos dulces chiclosos de cajeta, son mi perdición, creo que es lo único que me alegra un poquito además no están caros, cada que puedo y tengo ánimo y fuerzas me doy una escapadita a la tienda a comprarme mis dulcecitos, cuando no tengo dinero para no pedirle a mi hija pues le pido fiado a Doña Lu, así le decimos a la que atiende, en realidad se llama Luisa pero es para no tardarnos tanto en el nombre, además de que los niños no lo pueden pronunciar.

La verdad es una persona muy amable, siempre nos ha ayudado dentro de sus posibilidades y una que otra vez nos invita a posadas, peregrinaciones, etc. Antes cuando podía caminar bien y no me cansaba tan rápido me iba con ella pero ahora ya sólo escucho desde mi cama los cantos de los niños, las campanadas de la iglesia y las risas de todos disfrutando la noche.

Tal vez aunque no lo quiera aceptar todo eso afectó para que me deprimiera, siempre he sido un hombre fuerte y la educación que tuve no me permite mostrarme débil, aunque comienzo a pensar que eso ya no importa, pues siento que mis hijos ya no me respetan y sólo sienten lástima por mí, creo que eso es lo más cruel que un padre puede sentir.

Un día reflexionando en mi cama, recordé que en el hospital le dijeron a mi hija que me llevara a un grupo de ayuda que porque el suicidio era muy

común en personas como yo y que el estar rodeado de personas me ayudaría bastante.

Era una asociación pero no me recuerdo su nombre por más que trataba de acordarme no podía, me di por vencido y lo olvidé, de todos modos yo no podía ir solo a ese lugar porque mis piernas ya no me respondían igual que antes y corría el riesgo de caerme y accidentarme, además mi piel es muy sensible y ya no aguanta tanto los golpes; si cuando mi hija me da uno que otro golpe no tan fuerte se me hace un moretón tan grande que hasta parece que me dieron una paliza de aquellas, pero aunque mi piel no lo demuestre aún aguanto la mala vida.

Mi nombre es Adalberto Martínez y tengo 89 años, a pesar de vivir en esta situación y agobiado por la impotencia de no poder hacer nada por mí, aún tengo las ganas y la esperanza de poder tener una vida plena llena de amor, cariño y comprensión. A diario me pregunto del porqué sigo viviendo, sin embargo, antes de acostarme le pido a Dios que me permita una vez más volver a ver la luz del día.

3.3 Y, ¿quién es Morgan?

Cinco minutos han pasado y a mí me parece que es casi un día, mi marido siempre dándome ánimo pero continuando con su trabajo para poder comer, mis nietos también trabajan para aportar algo a la casa y terminar sus estudios y mis hijos, bueno qué decir de ellos, ya cada quien hizo su vida y van a visitarme de vez en cuando. Yo vivo en la delegación Tlalpan, para ser exactos en el mero centro, en mi casa sólo estamos mis nietos y mi marido pero como todos se van a trabajar algunas ocasiones me quedo sola.

Antes vivía mi hijo Eduardo con nosotros, se graduó como Licenciado en Derecho, ya trabajaba desde antes de salir de la escuela y cada que regresaba yo ya había preparado la comida para que todos se sentaran a probar lo que había hecho. ¡¡Uy!! Cómo me gustaban esos tiempos, pues cuando me

quedaba sola me daba mis escapadas y me iba a caminar, a los centros comerciales, al parque; es más, hasta me daba el gusto de comerme una que otra golosina.

Un día por desgracia me puse muy mal, fue tan grave que al hospital fui a parar y fue ahí en donde me diagnosticaron diabetes, yo no sabía qué era, en mis tiempos no se hablaba de esa enfermedad pero ni me preocupaba, hasta ese momento en que el doctor me dijo que tenía que cuidarme mucho si no quería ponerme peor de salud.

Fue entonces que me prohibieron las cosas azucaradas, ya no me podría comer mis dulcecitos, ni tomar refresco, en realidad me limitaron a más no poder y, como era de esperarse, me deprimí. Esa etapa fue muy difícil tanto para mí como para mi familia, ya no tenía ánimo de hacer nada, es más no me levantaba ni de la cama, en verdad que ese fue un golpe duro que la vida me dio, sin embargo, logré salir adelante y volví a mis actividades normales.

Tengo que aceptar que nunca pude acostumbrarme a no comer alimentos con tanta azúcar, ni a limitarme en mis antojos, pero llegué a mantener cierto control en lo que hacía y en lo que comía. Incluso hasta mi esposo, José, llevaba la misma dieta que yo, todos me apoyaron en esos momentos tan difíciles y no se imaginan lo agradecida que estoy con ellos.

Es más, hasta Eduardo que era con el que más salía me compraba mis galletas de chocolate especialmente para diabéticos y en algunas ocasiones, cuando encontrábamos, también me llevaba mis dulces obviamente especiales para mí.

Después de un tiempo, uno se va deteriorando, la edad, el estrés, la vida, los hijos y el marido siempre contribuyen a que los años pasen más rápido sobre uno. Y yo con esta enfermedad pues el desgaste era mayor, poco a poco mi cuerpo se hacía más débil, las piernas ya no me respondían igual y la vista comenzaba a fallarme, pero yo seguía dando batalla y no me dejaba

vencer, a pesar de todo tenía motivos para salir adelante y José, a pesar de los años, siempre me daba una palabra de aliento.

Una vez todo el mundo salió corriendo de que ya se le había hecho tarde, yo me levanté a la misma hora que ellos para prepararles el desayuno pero todos se fueron y como siempre me quedé sola, entonces salí a dar mi paseo de diario y fue entonces que ocurrió mi primer caída, yo vivo en un callejón pero está todo empedrado, mis piernas estaban débiles al igual que todo mi cuerpo y como era de esperarse, no alcancé a levantar totalmente la pierna y me caí, me di un golpe tan fuerte que no pude ni levantarme, gracias a dios mis vecinos me vieron y acudieron en mi auxilio inmediatamente, se encargaron de meterme a mi casa y ahí me recuperé del santo golpazo que me llevé.

Cuando llegó mi familia de sus actividades correspondientes yo ya estaba mejor, me encontraba sentada y con unos cuantos moretones pero bien, nadie se dio cuenta de lo que me había pasado y yo para no preocuparlos no les dije nada, capaz de que ya no me iban a querer dejar sola o estarían preocupados todo el día, yo consideré que sería mejor quedarme callada, aunque a Eduardo se le hizo raro, pues me dijo que fuéramos a la Comercial y me negué, obviamente le extrañó, pero no me dijo nada.

Al lograr recuperarme, creo que fueron dos días en los que no salí ni a la tiendita, pero ya que me sentí mejor, ahí voy, otra vez de “pata de perro”, ese día recuerdo que caminé por el parque, unas dos horas a lo mucho y me acordé que era martes y José llegaba temprano, entonces que me voy para la casa porque tenía que hacer la comida y casi llegando al callejón que me vuelvo a caer pero esta vez no fue tan simple como la pasada, en esta ocasión mi cabeza se pegó con una piedra y fue tan fuerte el golpe que me desmayé.

Cuando desperté ya estaba en el hospital con la cabeza cosida y con José a mi lado. Inmediatamente que desperté entró el doctor al cuarto, me preguntó que si recordaba lo que me había pasado y pues le conté la historia.

Me interrogó mucho y entre las preguntas estaba el ¿ya le había pasado anteriormente esto?, ¿Qué podía hacer?, díganme ustedes.

Por mi cabeza pasaron cientos de cosas y José ¿qué diría cuando se enterara? Pero ni modo de engañar al doctor, los moretones que traía de la caída pasada me delatarían. Pues dije que sí, que a penas hace dos días me había caído pero que no fue nada grave, al pobre de mi marido se le subió el azúcar al cerebro y si yo era la diabética, con tanto susto pronto seríamos dos.

Bueno, el chiste es que también tuve que contarle de mi anterior caída, por supuesto, como buen doctor que era no se adelantó a decirme nada, me mandó a hacer unos estudios y después daría su opinión, ese mismo día fuimos, digo ¡¡para qué esperar más!! Lo tardado era que me los entregaran y como era de esperarse me los dieron a los cuatro días, una vez teniéndolos en las manos que vamos con el doctor, esa vez ya no me pudo acompañar José pero me llevó Luis, uno de mis nietos.

En cuanto me pasaron al consultorio que se los entrego en las manos, los sacó y los revisó, los veía y los veía pero no me decía nada, hasta que de su voz salió un sonido, ¡¡uhm!! Fue todo lo que dijo, ya después habló conmigo, en realidad creo que lo que tanto pensaba era cómo darme esa mala noticia que nunca me esperé.

Se levantó, me tomó del hombro y me dijo que lo que me diría no sería nada fácil, que él conocía mis hábitos y por lo mismo tenía que tomarlo con calma, por un momento pensé que tenía pocos días de vida por la diabetes, pero no, fue algo mucho peor, una noticia que cambiaría por completo mi vida.

Me dijo: “Señora usted no puede salir a ningún lado sola, sus huesos por la edad y la diabetes están descalcificados y puede ser muy peligroso”. En ese momento no me afectó tanto la noticia dije no puede ser tan delicado, pero el tiempo pasó y poco a poco me fui dando cuenta de la gravedad del asunto.

Todos se van y yo me quedo ya no podía salir ni al patio, pero ahí voy de necia, me salí a barrer y me volví a caer, ya no podía levantarme sola, fue tan doloroso darme cuenta que ya no haría nada sola, que siempre tendría que tener a alguien a mi lado, no aguanté esa situación y me solté al llanto.

La depresión regresó a mí, esta vez fue peor en lo único que podía pensar era en que tendría que acostumbrarme a estar encerrada entre las cuatro paredes de mi casa. Llegué a pensar que era mejor estar muerta que vivir así, lloré todo lo que pude hasta que se me secaron los ojos, no sé si les ha pasado, pero llega un momento en el que lloras tanto que después ya no salen lágrimas, una se queda seca, me levantaba a lo necesario, Eduardo trataba de convencerme para salir y yo no quería. El doctor me mandó unas pastillas que me ayudarían a salir de la depresión y vaya que me ayudaron, pero en verdad era terrible, no sabía qué hacer.

Mi cuerpo comenzó a deteriorarse más, mis pies los tenía que arrastrar para caminar, me sentía como una muerta viviente, primero todo el mundo se preocupaba por mí, después se olvidaron de que existía, el único era Eduardo que me llevaba con él, en el coche me sacaba a dar la vuelta y en ocasiones caminábamos un poco; hasta que un día llegó con la noticia de que se casaría, no saben cuánto odié a esa mujer, pues me quitaría a la única persona que me cuidaba y se preocupaba por mi bienestar. Traté de hacer hasta lo imposible porque no se casara incluso hasta traté mal a la muchacha, pero no funcionó, la resignación era lo único que me quedaba.

Mis días fueron terribles ya no hacía más que levantarme, hacer de comer, limpiar mi casa y dormir, era mi rutina, en verdad que el tiempo así es insoportable y por si fuera poco la vista ya no me funcionaba, de lejos sólo distingo las siluetas de las personas, hasta que se acercan logro saber de quien se trata, ya no me cuidaba como antes, más bien, ya no me importaba cuidarme, ni mi apariencia, ni mi salud. Comía de todo, es más hasta tomaba Coca-Cola, un refresco que es muy dulce, creo que lo que en realidad buscaba era morirme.

Llegó el día en que Eduardo se casaría, todo salió magnífico, la fiesta estuvo muy bonita y la misa amena, todos lo disfrutaron, pero después de la boda yo pasé a ser un mueble más de mi casa, diario se levantaban se hacían de desayunar y se iban, ya ni se despedían de mí. Fue muy duro saber que a pesar de vivir con tanta gente estaba sola, que el único que me hacía caso era Morgan, el perro.

Se escucha feo pero le hacían más caso a él que a mí, por lo menos a él lo bañaban, yo ya no podía hacer ni eso, mis huesos ya no me respondían, todo el cuerpo me temblaba, tal vez por falta de fuerzas, por ya no moverme, por el alimento, yo que sé.

Todo esto me trajo como consecuencia que me aumentaran la dosis de insulina, antes me la ponía mi nieta, ahora lo hago yo sola. Después de que todos se desentendieron de mí, pues tenía que tratar de sobrevivir sola y de ponerme el medicamento, si no hasta en un coma diabético podía entrar. Debo de aceptar que no fue fácil, no tenía ni idea de cómo inyectar y menos a mí misma. Al principio me enterraba la aguja en donde no debía, me hacía hoyos por todos lados, pero con la práctica uno se vuelve maestro y aprendí como estar bien sin lastimarme.

Así el tiempo pasó, Morgan y yo platicábamos de vez en cuando, decían que hasta loca me había vuelto porque le hablaba al perro, pero ¿con quién desahogarme si nadie me hacía caso?, al menos él me escuchaba y aunque no lo crean yo siento que sí me entendía, él fue mi única compañía durante mucho tiempo, incluso hasta fue por él que me acostumbé a permanecer en un solo lugar sentada y viendo cómo pasaba el día y la noche, de alguna manera él se compadecía de mi persona y se la pasaba conmigo, siempre al pendiente de lo que me pasaba.

Llegó el año nuevo, en la familia es tradición que minutos antes de que den las doce cada uno debe decir sus deseos para con los demás y fue cuando uno de mis nietos, el más pequeño, tendrá como diez años por mucho, tomó la palabra y frente a todos me pidió una disculpa por no ser una buena persona,

me dijo que estaba arrepentido de no haberme atendido cuando lo necesitaba y por llegar tarde diario sólo para no estar conmigo, con lágrimas se acercó a mí y me dijo que lo perdonara, que prometía que el año que venía pondría todo de su parte para ser una mejor persona y para atenderme como merecía.

También levantó su vaso con agua para brindar y les dijo a todos que reflexionaran de sus acciones y que él les pedía, no que atendieran a su mamá y a su abuela sino que le brindarían un poco de su tiempo y que la fueran a visitar con más frecuencia, pues ella era una persona que necesitaba de todos y que cómo era posible que un perro sirviera de mejor compañía que su propia familia.

Creo que ese día todos se conmovieron por lo que había hecho mi nieto y al parecer le hicieron un poco de caso, ahora mis hijos vienen a comer conmigo una vez a la semana y me dan dinero para mis medicinas, pero para serles sinceros me duele mucho que un niño les haya tenido que hablar con el corazón para que todos se dieran cuenta de que estaba viva y sentía sus desprecios, porque aun en mi condición enferma, deteriorada y demacrada seguía siendo un humano, con sentimientos y que me dolían sus acciones más que el sufrimiento y el encierro. Eduardo regresó para darme su compañía pero ahora con su esposa, los fines de semana me llevaban al parque, al centro comercial y en ocasiones me invitaban a su casa a desayunar o comer dependiendo de su tiempo.

Han de saber que me llegué a sentir abandonada, en realidad sí lo estuve y al parecer lo sigo estando, pues cuando me quedo sola nadie se preocupa por lo que me pase fue tanta la costumbre de tenerme siempre sentada sin hacer nada que ahora creen que estoy bien, pero no tienen ni idea de que mi motivo para seguir adelante ya no está y que ahora ya no me importan nada, lo que quiero es dejar de estorbar y ya no dar molestias.

Ustedes no están para saberlo pero yo sí para contárselos, han de saber que mi casa tiene la barda muy bajita y el patio es enorme, entre la casa del primer vecino y la mía hay un terreno baldío, pues un día que empiezo a

escuchar que Morgan estaba ladrando, no me extrañó porque acostumbra corretear a las gallinas, pero esa vez me equivoqué le ladraba a unos muchachos que se había metido a robar a la casa del vecino.

Mi sorpresa fue cuando de repente me asomé por la ventana y que veo a un tipo afuera, me llevé un susto enorme, pues sabía que después de asaltar al vecino mi casa era la siguiente, me espanté mucho porque no sabía qué hacer, ni a quien hablarle, no podía ni gritar porque nadie me escucharía por lo mismo que el terreno es muy grande y mi casa está hasta el fondo, gracias a Dios siempre de que estoy sola acostumbro encerrarme y echarle llave a la puerta. Morgan se dio cuenta de lo que estaba pasando y ¡¡Ay Morgan!! Como siempre mi salvación, le comenzó a ladrar hasta que lo sacó de la casa.

Ustedes pensarán ¿qué puede hacer un perro?, efectivamente Morgan no hace nada, es muy simpático, yo le digo burro a pesar de ser perro, porque siempre hace lo que quiere, pero lo que tiene de noble, lo tiene de grandote, es un perro enorme, además de que tiene mucho pelo, parece oso y aparte estaba mugroso se veía más negro de lo que en realidad es. A simple vista se ve malo y muy agresivo a cualquiera le daría miedo fue por eso que el ratero ese salió huyendo de mi casa.

Mi mejor compañía fue él sin duda alguna, pero mi familia después de que se enteró de lo que me pasó nunca me volvió a dejar sola, llegaba uno y se iba el otro, trataban de llegar temprano y así se me fue la vida entre la costumbre, la soledad y la tristeza.

Mi nombre es Angélica Álvarez tengo 76 años, aprendí a vivir enferma y la tristeza se volvió parte de mi vida, a pesar de que ya no estoy sola me sigo sintiendo sin compañía, ya casi no platico con Morgan, pues también ya está viejo y cansado, los dos nos la vivimos durmiendo y sólo esperamos a que pronto nos llegue la hora de tener una mejor vida.

3.4 ¿Y quién dice que no sirvo de nada?

Eran las cuatro de la tarde y ya se me había hecho tarde para ir al mandado, yo soy de las pocas vecinas que le hablo a todo el mundo, pues ya todos se han vuelto desconfiados y poco gentiles. Pero yo no. Yo salgo de mi casa y me paso con Doña Cuquita para ver qué hará de comer, después con Estelita y al final con Otilia. Pero hoy no podía hacer eso pues ya se me había hecho tarde y pronto llegaría todo el mundo a comer. Siempre he sido una persona muy exagerada con el tiempo, es decir, tengo una hora para cada cosa, no puedo pasarme porque los nervios me vuelven loca, todo el mundo me dice que si sigo así me puede dar un infarto de tanta presión, pero no me importa cuando uno ya es así no hay poder humano que nos haga cambiar de actitud.

La vida era muy tranquila a mi parecer y me gustaba mucho estar rodeada de gente, tal vez por eso tenía tantas amistades y le hablaba hasta a los animalitos y a las plantas. Unos me decían que parecía la Miss Universo del pueblo porque desde que salía de mi casa saludaba a todos. Mi pueblito no es muy grande se llama Santiago Tepalcatlalpan, en la delegación Xochimilco, la verdad está feo, hay mucha piedra, no está bien cuidado y no hay pavimento casi en ningún lado, pero lo que tiene de mal ver lo tiene de bonito en cuanto a la naturaleza, sus cerros son tan verdes que parecen lechugas frescas, es más hasta hay zonas en donde los niños juegan, les dicen resbaladillas de tierra y el campo es lo más bonito que uno puede ver. A mí me gusta salir a caminar cuando me sobra tiempo y los fines de semana con mayor razón, pero siempre bien tempranito para que no agarren los calores.

Les decía que ya se me había hecho tarde y salí corriendo de la casa rumbo al mercado, porque además me lo iban a cerrar si no me apuraba. Una vez terminadas mis compras obviamente regresaba a mi casa, cuando vi a una niña como de diez años tirada en la banqueta, me sorprendió mucho porque no se veía de la calle, al contrario llevaba puesto un vestido bastante bonito para mi gusto.

Me acerqué a ella y la moví, pegó un grito del susto y se soltó a llorar, ¡¡vaya suerte!! Tarde y con una niña desconocida asustada. Una vez que se tranquilizó le pregunté que por qué estaba ahí, me dijo que se había perdido y no sabía cómo regresar a su casa. Como buen ser humano que soy me la llevé a mi casa, le invité un taco y traté de investigar su dirección, resulta que la niña venía desde Puebla, no me pregunten cómo llegó a aquí porque nunca me lo quiso decir.

El chiste es que llamé a sus padres y avisaron que podrían ir por la niña hasta el fin de semana puesto que trabajaban; que padres tan desconsiderados, no estaban ni preocupados por la desaparición de su hija. La niña era muy linda y muy amable en el poco tiempo que la conocí, me cuidaba mucho y no quería que yo moviera un dedo. Como símbolo de gratitud hacia ella decidí invitarla al lugar más bello de Santiago, un ojo de agua que muy pocos conocían.

El viernes me levanté muy tempranito y la desperté, le di una ropa vieja que tenía y nos fuimos a pasear, ese día era de disfrutar y no preocuparse ni por el tiempo, ni por nada.

(La niña cuenta) me llevó al cerro que había en ese pueblo, en realidad el escaparme de mi casa fue algo muy bueno pero fue mejor haber conocido a Lucía, y me dio el mejor regalo que pude haber recibido en toda mi vida, yo tengo tan solo diez años pero son suficientes para darme cuenta de lo que vale cada una de las personas. Íbamos las dos de la mano caminando hacía un lugar que sólo ella conocía pero no tenía miedo pues era una persona que desde el principio me trató muy bien, además de que se ganó mi confianza en tan sólo unas horas.

Pasamos primero por una lugar lleno de tierra, pero de árboles también, yo soy muy miedosa y con bichos pues más, así que le pregunté que si ahí podía haber víboras, ella me dijo que sí, pero que no me preocupara, que las que había no me iban a hacer nada y las que podían morderme salían hasta la noche, así que no había porque temer. Yo me quedé exactamente igual que

ustedes con un enorme signo de interrogación en la cara y Lucía se dio cuenta. Me sentó en un tronco de árbol y comenzó con la explicación:

“En este cerro hay muchas víboras pero no nos puede hacer nada, a esta hora las que salen son inofensivas, mira si pasas por ese lugar en donde se ve arena puedes encontrar una que otra que te silbe, te preguntará ¿Por qué?, pues no sé tampoco pero se dice que son machos y que cuando ven a las mujeres pasar a todas las chulean sin importar si son feas o bonitas con todas son igual, ya sabes igual que los humanos ¡sólo ven faldas y se les cae la baba!

“El otro tipo de víboras son hembras y esas sí que son rudas, ellas sólo atacan a los hombres, los cazan y cuando los tienen lo más cerca posible les brincan a las piernas, no los muerden pero se los agarran a latigazos, es muy chistoso verlas porque se les avientan, se enroscan como pulsera en la pierna y parecen expertas porque bien que saben hasta dónde les llega el pantalón y con la cola les pegan, esos sí que son hombres que sufren de violencia.”

“Y finalmente las que sí agarran parejo ya sean hombres o mujeres son las tilcuates esas sí que muerden, no te matan pero su veneno es muy fuerte, pasan por aquel árbol que da hasta el río que pasa por allá, bajan a tomar agua y cualquiera que se les atraviesa contra él van, aquí hay muchas historias de esos animales hasta dicen que se comen a los bebés cuando están recién nacidos, con eso de que están bien grandotas imagínate si no les cabrá un chiquito en su enorme boca”.

Ja-ja-ja... Lucia cuenta las cosas muy chistoso, pero vaya que sabe mucho, cuando terminó de explicarme y dejarme más tranquila continuamos nuestro camino, el cerro estaba muy grande y al parecer el lugar a donde íbamos bastante lejos, pero llevábamos buen tiempo, además iba con la mejor compañía, yo seguía platicando con Lucy y disfrutando del paisaje hasta que encontré sembradas zanahorias, ¡¿pueden creerlo?! Zanahorias. Nunca había visto eso en vivo y a todo color; me sorprendí tanto que mi nueva amiga me dijo: “nos vamos a robar unas ahorita que la señora no está”, no me pareció

correcto pero la experiencia lo justificaba, además después me dijo que conocía a la dueña de la casa y aseguraba que no se enojaría. Así que nos metimos a su terreno y me dijo “anda ve y arranca dos zanahorias”, ¡fue increíble!

El camino restante fui disfrutando de mi alimento e iba feliz de todo lo que me había pasado en tan sólo un ratito, seguí admirando el paisaje ansiosa de llegar a nuestro destino, pero Lucy se detuvo y comenzó a arrancar unas plantas, me dijo: “anda ayúdame y guárdate unas también”, le pregunté del porqué y me dijo que servían para quitar lo amarillo de la ropa, no sabía de qué me hablaba, pero tomé algunas.

Estaba realmente sorprendida de todo lo que sabía esta señora, hasta llegué a desear ser como ella cuando fuera grande; no podía creerlo, era muy inteligente, de seguro cuando iba a la escuela sacaba puro diez. Por fin llegamos al ojito de agua, estaba bellissimo, me dijo que no todos sabían en donde estaba y yo me sentí afortunada de haberlo conocido.

Mi nueva amiga llevaba unos panques para desayunar y un poco de jugo, nos sentamos un rato a admirar el agua y después nos acostamos en el pasto a platicar, le dije que su familia era muy afortunada de tenerla y ella se puso triste, me dijo que ella era como la sirvienta de la casa, porque sólo hacía limpieza y la comida y que cuando todos salían no la invitaban, los más pequeños de la casa de vez en cuando platicaban con ella, pero después se iban porque decían que era aburrida.

Realmente me sorprendí, ¿Cómo no la iban a querer? Si era una persona maravillosa, con un corazón enorme y una cabeza llena de conocimientos, apuesto a que nadie de su familia sabía del ojito de agua y mucho menos de la cantidad de plantas y bichos que uno puede encontrar en el campo.

Sentí mucha lástima por ella, pero después me arrepentí, pues a pesar de todo era persona feliz que salía adelante sola y que sólo necesitaba a su

familia para que le dieran un techo en donde vivir, pues estaba rodeada de amistades, disfrutaba de la naturaleza sola y se divertía a su manera. En verdad Lucía era muy afortunada porque lo único que le lastimaba era el rechazo de los que quería, pero todo se compensaba con lo que tenía.

Le pregunté que de dónde había aprendido todo lo que sabe y me dijo que cuando ella era niña su papá trabajaba sembrando fruta y verduras de la temporada correspondiente y que su mamá la mandaba a llevarle el almuerzo, ya que estaba con él le preguntaba infinidad de cosas y cuando terminaba de cosechar la llevaba a conocer los misterios de los cerros y poco a poco ella fue experimentando con las plantas, los animales y así fue como supo de cada cosa. “Cuando uno crece así, es fácil aprender”, decía Lucía.

(Lucía relata) Conocer a Miriam fue algo muy bonito, compartí con alguien lo que sabía y además ella estaba fascinada por todo lo que le contaba, me preguntaba y me preguntaba cosas y a cada rato se reía de todo, realmente estaba contenta de estar conmigo y yo lo estaba por haberla encontrado, sentí que aún tenía una hija pequeña con un hambre voraz de conocer el mundo y sobre todo de cariño. De alguna manera ambas estábamos faltas de atención y de afecto y al encontrarnos dimos a la otra lo que necesitaba.

Cómo sus padres estaban tan confiados de que su hija estuviera en otro lugar con personas desconocidas, era imposible de creer. Yo en su lugar me hubiera vuelto loca y de inmediato habría salido a recoger a mi hija. Por un lado estaba contenta porque conocí a una niña encantadora, pero por el otro me encontraba molesta, pues la niña tenía familia.

Ya que terminamos nuestro paseo regresamos a la casa quedamos exhaustas y tomamos una siesta, Miriam fue mi compañía toda la semana y la extrañaría cuando partiera, lo único que esperaba es que no volviera a escaparse de su casa porque en una de esas ya no regresaba, yo fui buena gente al avisar a su casa, pero otra persona no se tomaría la molestia de llamar y avisar que la niña había sido encontrada.

El fin de semana llegó muy rápido, los padres de Miriam no avisaron su hora de llegada pero imaginé que sería temprano, me equivoqué llegaron casi al atardecer, cuando vieron a la niña le pusieron santa regañada que hasta a mí me dolió, me dieron las gracias y se fueron, Pensé que no volvería a saber nada de ella, hasta que un día, como unos cuatro meses después sonó el teléfono. Era ella mi niña, me dijo que no se había olvidado de mí y que pronto vendría a visitarme.

Mi nombre es Lucía López tengo 78 años y aún sigo esperando la visita de Miriam, sé que tal vez nunca la vuelva a ver, pero la ilusión y la esperanza son las que me mantienen feliz, ella decía que yo era una persona que sabía mucho y que me debían respetar y valorar por eso, pero no toda la gente piensa igual que ella, sólo espero que cuando crezca siga manteniendo ese cariño y ese respeto que tiene hacia las personas mayores que ella.

3.5 Cuando ya no queda de otras más que aguantar

Hoy al despertarme volví a la realidad; me di cuenta de que estaba solo nuevamente. Antes vivía con mi esposa, pero desgraciadamente ella murió de diabetes, en realidad no se cuidó como debería y falleció, después de eso me quedé en casa de una de mis hijas pero ya no era lo mismo, yo estaba deprimido porque mi compañera de toda la vida se había ido y mi hija, a pesar de estar triste no me comprendía y se desesperaba de tenerme ahí tirado en la cama todo el día.

Ya no quería comer, ni salir, ni hacer nada, me estaba dejando morir para no causar molestias y para dejar de sentir este dolor que me estaba comiendo el alma, nadie comprendía del porqué de mi depresión, pero la única mujer que había estado conmigo en todo momento se había ido y no volvería jamás, yo me quedé sin mi apoyo y sin esa persona con la que a diario platicaba y en algunas ocasiones peleaba, todo era “parte del show” decía ella.

Mi hija no me dejó morir, así que me obligaba a comer y cuando menos lo esperaba me daba agua de tomar, en realidad ella se esforzaba por mantenerme vivo, tal vez era que no quería perder a sus padres al mismo tiempo, parece todo muy complicado de entender, pero yo me encontraba tan mal que en verdad no me interesaba nada más que la muerte, ya pasado un tiempo pues no me quedó de otra más que reponerme y a comenzar de nuevo, aunque siempre recordaba a “mi vieja”, su risa, sus regaños, es más hasta esos gritotes que pagaba cuando veía una telenovela y se enojaba porque la mala del cuento se salía con la suya.

Era muy gracioso verla enojada con la televisión y por culpa de un programa que ni siquiera era real, yo nada más la veía y me daba risa aunque a veces se enojaba conmigo también por reírme de lo que hacía, pero era inevitable, incluso hasta se le salían las groserías, mi señora era tan graciosa y sin proponérselo.

Ay, mi viejita siempre estará conmigo, aunque todos me digan que la tengo que dejar ir. Mi hija siempre me trató bien, pero no puedo decir lo mismo de mis nietos ni de mi yerno. Ellos cuando está mi hija me tratan muy bien, pero en cuanto se va a trabajar soy un cero a la izquierda, mis nietos me gritan y me hacen bromas pesadas; muy pesadas para ser sincero, una vez iba a sentarme a comer y los condenados me quitaron la silla en donde estaba a punto de sentarme, ya se imaginarán el sentón que me di, la verdad me lastimé mucho el colon porque como ya estoy viejo ya no aguanto tanto como antes, ese día ellos se burlaron mucho de mí y nadie se dignó a ayudarme a levantar, tuve que esperar a que se me pasara el dolor e irme a mi cama a recostar.

En otra ocasión fue mi yerno, ese día amanecí mal, me dio calentura y mi hija me dejó acostado en la cama, pero en cuanto se fue, Federico su esposo fue por mí y me dijo que tenía que ir a la tienda a hacer el mandado que porque no me iban a estar manteniendo, pues así todo mal y desganado tuve que ir a hacer las compras. No le he querido decir nada a mi hija porque sé que la lastimaré pero ya le dije que pronto me iría de su casa, no tengo a

donde ir pero ya encontraré algún lugar en donde vivir dignamente y sin abuso alguno.

Federico también trabaja pero se va más tarde que mi hija, la mayoría de las veces me quedo con mis nietos, claro después de que regresan de la escuela, y por lo regular todas las mañanas me quedo solo en la casa, por un lado es bueno porque no tengo que soportar los malos tratos de los niños y de mi yerno, pero también es triste porque es cuando extraño más a mi esposa, además de que ya no veo bien y uno de mis oídos está fallando, así que ya no puedo hacer mucho más que sentarme en el patio y esperar a que el tiempo transcurra.

Cuando yo vivía en mi casa me sentaba a escuchar el “cucurruqueo” de las palomas, algunas veces Sofía, así se llamaba mi esposa, me daba maíz o pan para que las alimentara, ella tenía muy buena vista, ella era como mis ojos, siempre me decía para donde caminar para no chocar y en todo momento estaba pendiente de mí cuidándome como la buena esposa que era, no puedo dejar de pensar en lo que era mi vida a su lado y lo que es ahora sin ella. Soy un pobre hombre que depende de su hija para vivir, el que no puede decir nada ni juzgar a nadie porque son las personas que le prestan una cama para dormir, el que soporta malos tratos con tal de no hacer sufrir a su única hija y sobre todo soy un pobre viudo que ya no tienen razón alguna para ser feliz.

Muchos se preguntarán ¿Y por qué no se va de ahí? Pues simple y sencillamente porque no se a dónde ir, además de que no tengo ni un quinto en la bolsa, y como ya no veo, alguien tiene que ir a cobrar mi jubilación y es nada más y nada menos que Federico y obvio se lo queda él porque es lo que tengo que pagar por el techo y el alimento que me dan.

Ya no me queda de otra más que seguir aguantando, al fin y al cabo ya estoy viejo y acabado y más temprano que tarde llegará la “Flaca” por mí para llevarme con mi mujer y poder estar nuevamente tranquilo y en paz.

Mi nombre es Alfredo Jiménez tengo 75 años y me quedé viudo aproximadamente hace medio año, mi señora me dejó en este mundo para que aprendiera a vivir solo pero es tan difícil que preferiría estar a su lado nuevamente, seguiré en busca de un hogar y de la felicidad que tenía y que me fue arrebatada de un día para otro. Por desgracia, la muerte así es, un día llega sin avisar y se lleva a los que más quieres dejándote un vacío que debemos llenar a como dé lugar.

3.5 Un catre es más que suficiente

Cuando uno se cree joven nunca imagina lo que sus actos le traerán como consecuencia. Me casé a los 24 años y mi esposa era más chica que yo, tenía 18, cuando tuvimos a nuestro primer hijo. Todo era amor y dulzura, pero conforme los años fueron pasando todo en nuestra familia comenzó a cambiar.

Raulito empezó a crecer y con él mi desesperación por escuchar quejas y chillidos a diario, llegaba de trabajar y lo primero que escuchaba eran las travesuras que el niño había hecho, los golpes que la madre había dado y las inconformidades que tenía porque yo no estaba en la casa; el niño tenía 7 años y para su desgracia le tocó vivir conmigo, con un padre que con el paso de los años se hizo duró y sin corazón y cuando comenzaban con las acusaciones tomaba un cinturón y a los dos les daba parejo, a mi hijo y a mi esposa.

Siempre fui un padre golpeador, pero eso sí, nunca les faltó que comer o un techo en donde vivir, nuestra casa era modesta pero confortable y la comida nunca estaba en mal estado y siempre había algo en la mesa para comer, se que eso no justificaba los golpes, pero es que a veces era tanta mi desesperación que maltratar a mi familia era lo único que podía calmarme.

Al poco tiempo llegó Lupita, mi segunda hija, por desgracia a ella también los golpes le tocaron pero ella creció con el cinturón y los insultos en la mano, ella era más arisca como yo; siempre dije que ella se parecía más a mí y que Raúl era igualito a su madre, sumiso, noble y falto de carácter, tal vez

porque las circunstancias en las que crecieron ambos fueron diferentes y por lo tanto uno es más duro y más fuerte que el otro. Ambos comenzaron a crecer, asistieron a la escuela y los golpes se hacían más duros para ambos, pero aún así salieron adelante hasta que cumplieron la mayoría de edad.

Raúl fue el primero que se fue de la casa, ni siquiera terminó de estudiar, encontró un trabajo de mecánico y se fue mientras que Lupita esperaba el momento para hacer lo mismo, yo le prohibí que trabajara precisamente para que no se fuera de la casa como su hermano, pero no me hizo caso y al poco tiempo se fue también, nuevamente nos quedamos solos mi esposa y yo, pero ahora los golpes eran sólo para ella. Un día se enfermó y se murió y ahora sí me quedé completamente solo, pienso que ella se dejó morir y no la culpo, creo que eso fue mejor que seguir aguantando mis golpes.

Así pasó mucho tiempo, yo seguí trabajando hasta que me hice viejo y me jubilé, me quedé sin amigos, sin familia y sin nadie a mi lado, pese a que seguí recibiendo un dinerito ya no me era suficiente, tenía que pagar renta, servicios indispensables como el agua, la luz, el gas y, por si fuera poco, mi vicio, el alcohol.

Poco a poco dejé de pagar algunas cosas y salía a comer algo a la calle, después era tanto mi gusto por la bebida que todo mi dinero se fue en eso hasta que un día llegué a mi casa y me dieron un ultimátum, ya tenía tres meses que no pagaba la renta y si no cubría la deuda me iban a sacar y así fue, al siguiente mes llevaron a un abogado que me leyó del porqué me corrían, pero como yo estaba borracho no hice caso y me fui, dejé ahí todas mis pertenencias de todos modos no tenía a donde llevarlas.

Mucho tiempo viví en la calle, me quitaron la pensión que me daban y seguía bebiendo peor que antes, mis hijos nunca se enteraron de lo que me pasó, es más creo que hasta se olvidaron de que tenían padre porque después de que se fueron de la casa no volví a saber nada de ellos, es más no supieron ni que su madre murió y lo digo porque no fueron a su entierro y ni siquiera se pararon por la casa para saber qué era de ella.

Un día estaba tirado en la calle durmiendo, cuando se acercó una chica me preguntó mi nombre y me reconoció, me dijo que era Lupita mi hija, estaba tan bonita que no la reconocí, yo creo que sintió tanta lástima por mí que me llevó a su casa, hizo que me bañara, me dio de comer y cuando yo ya estaba en mis cinco sentidos pudimos platicar, fue hasta ese entonces que se enteró lo de su mamá, lloró como nunca y me odió aún más porque creía que yo había sido el culpable, de alguna manera tenía razón, pero yo no la había matado.

Habló por teléfono con Raúl pero él se negó a verme, así que Lupita me dejó quedarme unos días con ella, pero me dijo que en cuanto pudiera me fuera porque no quería verme más, es increíble el rencor y el odio que puede sentir un hijo por su padre, de alguna manera me lo gané a pulso, los traté mal y es ahora como soy tratado. A los pocos días me despedí de mi hija y me fui, caí de nuevo en el alcohol y bebía hasta perderme, hasta que un día amanecí en el hospital, no supe cómo fui a parar ahí, pero bueno. Después llegó mi hija y me dijo que el doctor le había dicho que si no dejaba de tomar que pronto moriría, a ella sinceramente no le importó pero si me abandonaba a mi suerte se sentiría culpable.

Me llevó de nuevo a su casa y me dijo que no podía quedarme a vivir con ella, así que me internaría en una clínica, donde me ayudarían a ya no beber, una llamada "granja". No me quedó de otra, pues no me preguntó si quería, cuando menos lo esperé ya estaba ahí, esos lugares realmente son horribles, te tratan mal y si no obedeces te golpean, además de que el lugar en el que dormimos está sucio y lleno de suciedad humana, como pude me escapé de ese lugar, ya que sólo aguante dos meses, pero mi hija me volvió a internar.

Al ya no quedarme de otra me tuve que resignar a estar ahí pero como todo era anti-higiénico terminé por enfermarme, pero no de una simple gripa es más ni de pulmonía, me dio sarna, sí, esa que les da a los perros cuando no se bañan, eso me dio a mí, es una enfermedad de animales pero que puede ser contagiada a los humanos, me dieron medicamento y a diario me bañaban y

me daban unas talladotas tremendas, empecé a despellejarme de tanto que me restregaban el zacate.

Mi hija después de como un año fue a visitarme, se enteró de que tenía sarna y de inmediato me sacó de ese lugar, ya era muy tarde pero al menos ya no me lavarían a diario tan feo, cuando ella me vio se puso a llorar ¡¡imagínense!! Verme al rojo vivo de que ya no tenía piel que me cubriera el cuerpo. Me dio asilo nuevamente en su casa, hasta que me consiguiera un lugar en donde vivir, ella rentaba y al lado de su casa estaban desocupando un cuartito, así que lo rentó para mí.

Era una habitación muy pequeña, no cabía nada, ni una cama, así que tuve que adaptarlo, mi hija una vez que me rentó el cuarto se desentendió de mí, así que tuve que adecuarlo yo mismo, conseguí unas cajas de esas de verdura que me sirvieran como mesa, y como no se podía meter una cama pues tomé una tabla que estaba en el cuarto y es ahí en donde ahora duermo, sólo le pedí a mi hija una cobija para taparme por las noches, me dio la más vieja que tenía porque con la sarna que me había dado tenía miedo de que la contagiara.

De vez en cuando Lupita me iba a echar un ojo pero nunca pasaba, ni me hablaba, yo me daba cuenta porque veía la sombra de sus pies en la puerta, ni siquiera tocaba para preguntar cómo estaba, sólo se acercaba a la puerta y yo al darme cuenta hacía algún ruido para que ella supiera que me encontraba vivo aún. Eso era más que suficiente para que se diera la media vuelta y se fuera a hacer sus deberes. Eso fue lo que Lupita no heredó de mí, su buen corazón, pues a pesar de mostrarse dura e indiferente siempre estaba ahí al pendiente de mí y de que me encontrara bien.

Raúl iba de vez en cuando a visitarla, llegué a escuchar su voz un par de veces, hasta que una vez alcancé a oír que Lupita se casaba y estaba muy feliz, lo gritaba a los cuatro vientos y su hermano obviamente debía saberlo, a mí nunca me dijo nada, es más ni siquiera me enteré de cuándo era el evento, un día simplemente me di cuenta de que estaban llegando nuevas personas a

su casa, yo ya no salí porque por la enfermedad que me dio mi rostro quedó desfigurado, pero ese día me atreví a salir y les pregunté a las nuevas personas que qué había pasado con la muchacha que vivía ahí, me vieron extrañados, se presentaron y me dijeron que se había casado y que su marido le había comprado una casa muy lejos de ahí.

Me puse triste porque a pesar de saberme solo, también estaba consiente de que mi hija estaba aquí conmigo, cuidándome, ahora simplemente me encuentro en una habitación rodeado de polvo y con un simple catre que espera la noche para que me recueste en él. Después de eso ya no volví a saber absolutamente nada de mis hijos, nunca me corrieron del cuartito en el que estaba porque era muy pequeño, además de que nadie lo rentaba, así que decidieron dejarme vivir ahí, solo y sin molestias, eso sí sin dar lata y siempre bien calladito para que los vecinos no se fueran a asustar de no saber si alguien vivía ahí o no. Además de que podrían demandar a la dueña por tener a una persona sin salir y sin nada, al menos estaría bajo sospecha hasta que descubrieran que yo era un inquilino más.

No me puedo quejar de mi forma de vivir, no estoy mal pero tampoco tengo lo mejor, un catre es más que suficiente para vivir y de alguna manera estoy pagando por mis malos actos con mi familia, yo los traté mal y los aparté de mí, ahora son ellos los que no quieren saber de mí y a los que no les importa lo que pase con mi vida.

Todos tenemos lo que merecemos, yo perdí todo lo que tenía, mi forma de ser y mi actitud impidieron que formara una familia llena de amor, la intolerancia que tuve con ellos fue lo que impulsó a golpearlos, lo único que agradezco de todo esto es que hayan sido muchachos de bien y que al menos mi hija pudiera formar una familia. La que tanto anheló y que nunca pudo tener por mi incomprensión y mi desesperación hacía ellos.

En realidad yo nunca quise tener una familia, pero mi esposa era la que vivía ilusionada con tener hijos a quien cuidar y a quien cantarles para que

durmieran por las noches, para su desgracia murió sin poder cumplir su sueño porque nunca les cantó a sus hijos y los perdió en cuanto crecieron.

Mi nombre es Francisco Chávez, tengo 70 años, vivo solo en un cuarto con sólo un catre para dormir, nadie me molesta y por lo tanto no me meto con los demás, lo único que me da miedo es que vuelva a mí esa enfermedad que te va comiendo la piel poco a poco, es como el cáncer que te consume la diferencia es que éste te va dejando huella.

3.6 ¿Cuánto más soportarías tú?

Muchas veces me internaron en el hospital, ya saben problemas de presión baja, por desgracia cuando uno ya está viejo, todo se nos complica, hasta una simple gripa puede ser mortal y con mayor razón si no la atiendes a tiempo o si la dejas pasar como fue mi caso.

Yo vivía con mi hija y su familia, tiene dos hijos de cuatro y siete años, ambos son adorables, el más pequeño te ataca con abrazos y besos mientras que el más grandecito es muy servicial y como me dice que soy su abuelito consentido me ayuda y me cuida bastante, mis nietos son lo mejor que me pudo pasar en esta etapa de mi vida, ellos son como los angelitos que me hacen salir adelante y que me dan fuerza para continuar sonriendo.

Cuando mi esposa murió me quedé completamente sólo, la casa en la que vivíamos me parecía enorme para quedarme ahí y sin compañía, así que mi hija Silvia, muy amablemente me ofreció su casa, yo gustoso acepté pues para mí lo más importante siempre ha sido la familia; Jorge, el esposo de mi hija siempre me trató muy bien, era muy amable y de vez en cuando platicaba conmigo, pero ¡¡oh sorpresa!! Cuando se enteró de que me iría a vivir con ellos todo cambió, la persona que yo había conocido desapareció y se convirtió en un ser desagradable.

Al principio sólo eran malas contestaciones de su parte, pero no sólo conmigo sino también con mi hija y, en algunas ocasiones, hasta con los niños,

no me importó que me atacará a mí pero con mi hija y mis nietos que no se metiera porque entonces sí “respingaría” de los malos tratos para con ellos, yo por mi familia doy la vida, porque son mi sangre y aún estoy “bueno” para defenderlos.

Cuando llegué a la casa me sentía muy a gusto, platicaba mucho con mi hija y me hacía reír bastante, creo que con sus “tonteras” y ocurrencias aumentaba a diario cada minuto de mi vida, pues alguna vez escuché que cuando te ríes mucho, el tiempo de vida se acrecenta, así que nosotros disfrutábamos de la vida y con la ayuda de los dos pequeños nos la pasábamos de maravilla todos juntos, hasta que llegaba él “el aguafiestas de la casa”, así lo llamaba yo de vez en cuando, claro no enfrente de los niños para no darles un mal ejemplo.

Después de un tiempo, las cosas se tornaron feas, primero eran las malas contestaciones, como ya les había mencionado, pero continuó con las agresiones psicológicas, las malas caras y ya para finalizar intentó pegarle a mi hija, de puro coraje nada más, yo le dije que si el pleito era por mi culpa entonces que se debía desquitar conmigo, me aventó unos “ojos de pistola” me quería golpear con la mirada, pero no hizo más que darse la vuelta e irse.

En ese momento reflexioné y le dije a mi hija que yo no debía estar ahí y que lo mejor para todos era que me regresara a mi casa, pero ella no quiso dejarme solo, prefería quedarse sin marido a que yo estuviera en una casa viviendo en soledad, y ¿cómo iba a permitir yo eso? Uno como padre lo único que desea es ver feliz a su hijo(a) así y Silvia antes de mudarme a su casa era muy feliz y sonreía a toda hora, yo no podía hacerle eso a mi familia y mucho menos dejar a mis pequeños nietos sin padre y con mayor razón en esta etapa en que lo necesitan para formarse la imagen paterna que en futuro les servirá de apoyo.

Tomé la decisión de dejar ser felices a los míos y resignarme a estar solo en mi casa y sin perro que me ladrara, no le avisé a mi hija de mi disposición, pero le dejé una nota en la que le pedí que aprovechara su vida y

que prefiriera a su familia porque sus hijos los necesitaban, que yo sabría cuidarme y que no me pasaría nada, al parecer ella valoró la situación y trató de rescatar su hogar, pero siempre iba a visitarme por lo menos dos o tres horas diarias, aunque debo decir que no era lo mismo y pasó lo que tenía que pasar, después de saberme solo me deprimí a tal grado que dejé de comer ya no me importaba nada y por más que trataba de buscar un aliciente nunca daba con él.

Mi hija me decía que cada vez que me visitaba me encontraba más delgado y en el refrigerador seguía la comida que había preparado para mí, fue así como se dio cuenta que estaba dejando de comer, platicó conmigo, olvidé decirles que ella es psicóloga y como típica terapeuta trató de levantarme el ánimo, juntos decidimos que yo no podía permanecer solo y concluimos que lo más conveniente era contratar a una enfermera que funcionara también como dama de compañía, estuvo bien por un tiempo hasta que me harté de estar siempre con la misma persona que no era nada mío ni de mi familia, comencé a cambiar de humor, en vez de reír ahora era el típico “ viejito gruñón” que no hacía más que refunfuñar y protestar por todo, hasta que la enfermera se cansó y renunció, creo que fue lo mejor que pudo haber hecho ¡pobre! Ella qué culpa tenía de estar con un cascarrabias como yo.

Traté de salir a caminar por las mañanas, no funcionó, hacía mucho frío y terminé enfermándome, intenté hacer ejercicio pero era muy pesado para mí, me sentaba a ver televisión uhm, demasiado aburrido para mi gusto, fue entonces cuando recordé que cuando era chico mi papá nos tocaba su guitarra para que nos quedáramos dormidos, ¡lo logré! Fue hasta ese entonces que por fin encontré algo que me gustara y que me quitara este mal humor que ni yo aguantaba.

Así permanecí un mes aproximadamente hasta que me percaté de que tocaba sólo para mí, al darme cuenta que nada más estaba yo y mi alma regresó la depresión pero esta vez con mayor fuerza, pues las visitas de mi hija se volvieron cada vez menos consecutivas y cuando llegaba a ir era menos de una hora y se iba, creo que entendió realmente lo que era conservar una

familia, además de que estoy seguro de que su marido le había prohibido hacerme tantas visitas.

La última vez que supe de mi hija le dije que ya no podía vivir así enjaulado en una casa sin tener a alguien con quien platicar y que iba a tomar decisiones que esperaban ser las mejores para mí, ella asintió con la cabeza y no hizo ningún comentario inmediatamente después tomó sus cosas, me dio un beso en la frente, me dijo lo mucho que me quería y se fue, a partir de ese momento no volví a saber nada de ella.

La opción que tomé para mi vida, no sé si fue la mejor, pero no me arrepiento, al menos sé que moriré como yo elegí pasar mis últimos días, decidí integrarme a un asilo, cuando mi esposa aún vivía me dijo que si ella se quedaba sola le gustaría vivir en un asilo, para no dar molestias a nadie. Recordé sus palabras y me arriesgué a intentarlo, primero fue una ocurrencia, acudí a pedir informes y me dijeron que necesitaba a un responsable, al ver tantas trabas se convirtió en un capricho y cuando me dijeron que no era aceptado se volvió una obsesión.

La verdad es que no sé cómo le hice, el chiste es que después de varios intentos me aceptaron, me sentí de nuevo feliz por haber logrado algo que era imposible porque no tenía a una persona que se hiciera responsable de mí, cuando entré a ese lugar, vi una casa enorme y con muchos viejitos, me sentí raro pues había personas demasiado ancianas y yo no lo era tanto o más bien no quería aceptarlo. La integración en el grupo fue dándose con el tiempo, el trato que nos daban no era el mejor, pero era tolerable para sobrevivir.

Me hice de unos cuantos amigos y en algún momento regresé a esa etapa de la juventud en donde se es tan sociable que se tienen cientos de amigos, aquí más bien eran pocos amigos con cientos de años encima, pero era agradable poder hablarle de presión baja a otro igual que yo, además la convivencia es muy buena entre todos, hasta formamos un grupo de música en donde obviamente toco la guitarra, es más aquí conocí a Angélica, mi novia. Parece imposible, pero a mis 67 años puedo decir que el cariño es un

sentimiento que siempre permanecerá en todo ser humano y que a pesar de estar viejo aún puedo encontrar a una pareja que me acepte tal y como soy.

Mi nombre es Juan Pablo Jiménez puedo decir que soy feliz otra vez, Angélica me ayudó a cambiar mi carácter nuevamente, me enseñó a valorar la vida y aunque en el fondo mi alma permanece triste por no saber de mi hija ni de mis adorables nietos, sé que estarán contentos de que encontré el camino a la felicidad que había perdido hace mucho tiempo.

CONCLUSIONES

Cuando se es joven la vida parece tan larga, lo único que existe son los amigos, la diversión, las fiestas, cosas que en un dos por tres se esfuman, un problema grave es haber terminado con el novio o la novia, reprobado una materia, no tener dinero para salir a pasear, pero nunca nos ponemos a pensar que existen personas que de verdad pasan una situación grave.

El ser joven nos exilia de lo que pasa, pues no es interesante lo que acontece en el lugar en el que viven, pero sin darse cuenta, en su casa y en sus narices hay alguien de su familia que puede estar sufriendo más de lo que se puedan imaginar, así es, el abuelito de la casa, esa personita llena de canas y de arrugas, aquel que no se mueve, no porque no quiera sino porque ya no ve, aquel al que las fuerzas no le son suficientes para salir a dar una vuelta. Esa persona que puede o no estar viviendo en tu casa es más infeliz que nadie, pues ya no es tomada en cuenta y además es abandonada en el rincón más oscuro de la casa.

¿Qué sentirías tú, si nadie te hiciera caso, si no tuvieras amigos y para colmo que ya no pudieras salir, ni hacer lo que te gusta? Imagínate que hay ancianos que sufren por esto, además agrégale que se la viven solos en su casa porque todos están ocupados en alguna actividad que les impide acompañarlos. Es feo saber que esto sucede, pero peor es saber que en el futuro puedas padecerlo tú.

Muchas personas tienen miedo a envejecer, es normal pues es algo nuevo, además de que muchas veces no saben lo que el destino nos deparará. Los cambios que sufrimos a lo largo de nuestra vida son muchos, pero el envejecimiento es el peor y no por lo que implique, sino por el trato que los demás les dan al llegar a esta edad, muchas veces nuestra familia se aleja y la única compañía que queda es la de la pareja si es que se tiene o si aún vive. Es difícil afrontar esta etapa y mucho más lo es si no se cuenta con el apoyo y el cariño de las personas a las que más quieres, la familia.

Rescatemos entonces de este reportaje los porcentajes de los ancianos, cuántos habrá en el futuro y probablemente nosotros estemos incluidos en esas estadísticas, la falta de valores nos ha hecho una sociedad materialista, entonces debemos tratar de cambiar eso para tener una mejor calidad de vida, antes llegar a ser viejo era un privilegio ahora es una tortura pues el maltrato, la discriminación y el abandono se hacen presentes en la vida.

Tratemos de hacer conciencia de lo que está sucediendo tomemos en cuenta lo mucho o poco que se presenta en este reportaje y aprendamos a valorar lo que tenemos, así como el comer, el tomar agua y el dormir son necesidades básicas del ser humano, también el sentirse querido y perteneciente a una sociedad es esencial, entonces no hagamos de la vida de otros algo triste, es tan fácil hacer sentir bien, hasta la persona más dura ablanda el corazón con una sonrisa, si el ánimo no da para platicar con el abuelo de la casa, una actitud es más que suficiente para cambiar el día.

Todas las personas necesitan atención, un anciano también, es como un niño, regresa a la etapa en la que requiere de cuidados, apapachos y demás, pero como los ven grandes, acabados y latosos es más sencillo omitirlos y dejarlos a su suerte. “No hagamos lo que no queremos que nos hagan” y “No tratemos como no queramos ser tratados”. Así como los ancianos tuvieron hijos que aprenderán las actitudes buenas o malas que han tenido con sus abuelos, posteriormente ellos harán lo mismo con ustedes.

El cambio lleva un proceso, no se logra de la noche a la mañana pero es fundamental quererlo y comenzar a llevarlo a cabo, es claro que no es sencillo pero tampoco imposible, el país ha tenido muchos cambios que han llevado su tiempo, ¿por qué no comenzar a tratar de lograr uno que realmente favorezca?

La ciudadanía defecha se caracteriza por ser cálida y acogedora con los foráneos, cuando extranjeros los visitan son capaces de “tirar la casa por la ventana” pero cuando es alguien de la familia quien los necesita entonces la espalda es lo primero que muestran, es importante volver a comprender el valor de la familia y preferirla siempre a pesar de todo y de todos.

Cuando los hijos de los ancianos tienen hijos, los nietos, es importante inculcarles valores, muchas veces son los abuelos los que están a cargo de la educación del menor y por un lado es indispensable que convivan con ellos para forjar el respeto hacia un anciano, sin embargo muchos hijos aprovechan el desempleo y la sobra de tiempo para dejar a los hijos a cargo del abuelo, no es correcto hacer esto pues los niños y hasta los adolescentes pueden llegar a tener confusiones en cuanto a quien es la autoridad de la casa.

Es cierto que debemos convivir todos en familia pero asumiendo cada quien el rol que nos corresponde, dejando de lado la etiqueta de “útil o inútil” que los hijos suelen poner a los padres dependiendo de las ventajas que puedan tener sobre ellos.

Este reportaje fue realizado con el fin de hacer ver todas las situaciones por las que pasa un anciano, desde los cambios físicos, psicológicos y sociales que esta edad implica, además de los maltratos que pueden sufrir por parte de la familia, haciendo ver que maltrato no son sólo las agresiones físicas, la discriminación por la que pasan los ancianos conforme la edad va avanzando y las recriminaciones sociales que suele tener.

Un adulto mayor puede disfrutar de una vida plena, tener una calidad de vida exquisita y sobre todo disfrutar de su tiempo libre como mejor le parezca, la cuestión aquí es que todo ser humano es un ser social que no puede ni quiere estar solo por lo que busca compañía con las personas más cercanas que en este caso sería la familia, es aquí en donde comienza el sufrimiento y no porque ellos sean malos, sino porque al comenzar a crecer tenemos otro tipo de responsabilidades y ocupaciones que demandan de todo nuestro tiempo, luego entonces el abuelo se queda solo pero por no querer asimilar que ha llegado a una etapa de su vida en la que debe planear y contemplar su vida de otra manera.

El ser humano por desgracia siempre busca responsables para afrontar sus problemas, en este caso nadie tiene la culpa, ni padres, ni hijos y mucho

menos los nietos, sin embargo, entre todos pueden llegar a lograr un cambio, comenzando por su familia para después poder transmitirlo a más personas que cooperen con la causa. En la sociedad como en todo existen personas desinteresadas pero poco a poco nuestra manera de pensar irá cambiando para tener un mejor país y sobre todo para lograr la finalidad de este reportaje, reflexionar acerca de la situación que viven ciertos ancianos y ayudarlos de otra forma, platicando con ellos o simplemente siendo atentos y brindándoles nuestro cariño y respeto.

Reflexionemos entonces, el maltrato que se les da actualmente a los adultos mayores es devastador para ellos pues como ya hemos mencionado necesitan de atenciones y cuidados que sólo la familia puede brindarles, además del cariño, claro está, que todo ser humano necesita, si estas personas viven discriminadas por la sociedad, entonces ¿qué pasará cuando la gran mayoría sea viejo?

Puede que se volteen los papeles, ahora el discriminado, el maltratado, el humillado y al que hagan menos será al joven, pensemos que es lo que queremos para nosotros en nuestro futuro, y si no queremos ser maltratados debemos cambiar nuestra actitud para con los ancianos, bien dice el dicho “No trates, como no quieras ser tratado”.

Las estadísticas arrojan que la población anciana va aumentando, con el tiempo nos veremos rodeados de ellos, es más seremos parte de, así que lo más conveniente es comenzar a cambiar desde nosotros, tratándonos bien, no sólo a las personas viejas sino a toda la sociedad en general, así los niños de ahora crecerán con un pensamiento nuevo, de apoyo y tolerancia, de cariño y tolerancia y esto traerá un cambio para todas las generaciones futuras.

Muchos cambios se avecinan pero si los tomamos en cuenta y asimilamos todo antes de que lleguen, nos será más fácil adaptarnos y nos costará menos trabajo ser felices, convivir con los demás y ayudarnos entre nosotros, todo esto se escucha muy utópico pero de los sueños y el pensamiento positivo está hecho el mundo.

Bibliografía

- Arévalo, Neri, Javier. *Mientras unos aman demasiado. Otros tienen miedo de amar*. México, Edit. Panorama, 2000, 126 pp.
- Catalán, Britían, José Luis. *Ancianidad*. México, Edit. Limusa, 2002, 230 pp.
- Cortina Orts, Adela. *Una Sociedad que Envejece*. Barcelona. Edit. Anagrama, 2006, 110 pp.
- Dabove Caramuto, María Isolina. *Los Derechos de los Ancianos*. Colombia, Edit. Pelcastre, 2002, 320 pp.
- García Ramírez, José Carlos. *La vejez: El Grito de los Olvidados*. España, Edit. Pearson, 2003, 356 pp.
- Giró Miranda, Joaquín. *Envejecimiento y Sociedad: Una Perspectiva Pluridisciplinar*. México, Edit. La oveja negra, 2004, 159 pp.
- Méndez, Luis. *Etapas de la vida: Psicología del adulto mayor*. Barcelona, Edit. Icaria. 2006, 78 pp.
- Menninger, Louis. *Enciclopedia Temática de la Salud*. Barcelona, Edit. Centro de estudios psicológicos. 1999. 439 pp.
- Muñoz Tortosa, Juan. *Psicología del Envejecimiento*. Buenos Aires, Edit., Noguera, 2002, 295 pp.
- Secretaría de Salud. *Sistema Nacional de Epidemiológica*. Número 22 Volumen 24. Diciembre 2007.

- Szekely, Miguel. *Un nuevo rostro en el espejo: Percepciones sobre la discriminación y la cohesión social en el Distrito Federal.* Informe de la comisión Económica para América Latina, 2003.

Referencias electrónicas

- Abandono Social en el Adulto Mayor en: www.hospitalgeneral.salud.gob.mx
- Andrade Lucía. Abandono de Ancianos. PODER EDOMEX 2008 en: <http://poderedomex.com/#top>
- Ancianos Abandonados en: http://www.demujeramujer.com.ar/sermadre_familia/familia/ancianos-abandonados.html.
- Asilo de ancianos y convalecientes. Instituto Nacional sobre el Envejecimiento en: www.nim.nih.gov/medlineplus/spanish/nursinghomes.html
- Consejo Nacional de Población en www.conapo.gob.mx
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación en www.conapred.com.mx
- Comunicado de prensa 04-05. Consejo Nacional de Población (CONAPO) en: www.conapo.com.mx
- Cosumer Eroski. ¿Qué hacer para integrar al anciano a la vida cotidiana? En: www.revistacosumer.es/2000100/interiromente/30114.php
- Directorio de la sección amarilla en: www.seccionamarilla.com
- Guía como elegir un asilo. Gobierno del Distrito Federal en: www.gdf.gob.mx
- Instituto Mexicano del Seguro Social en: www.imss.gob.mx
- Instituto Nacional de Atención a Personas Adultas Mayores. En: www.ianpam.com.mx

- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI)
- *Los viejos y la discriminación en nuestra sociedad en:*
<http://www.sapiens.com/sapiens/comunidades/geriarti.nsf>
- Mendoza Días Francisco. Análisis Cualitativo de la situación del adulto mayor en zonas marginadas en: *www.mex.ops-oms.org*.
- *www.medicalplus.com.mx*
- Oficina de Información y Registro del Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual (MIMDES) "60 años y más". El maltrato en las personas Adultas Mayores en:
www.mimdes.gob.pe/pncvfs/1maltrato.htm
- Organización panamericana de la salud. Centro Latinoamericano de demografía (CELADE) en: *www.celade.org.com*