

NUEVAS PERSPECTIVAS DE VIDA PARA EL ADULTO MAYOR.

MSc. Digna Mercedes Liz Sanabria¹, MSc. Niurys Almora Carrasco².

1. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. mercedesliz@umcc.cu*
2. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. niurys.almora@umcc.cu*
3. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. @umcc.cu*

Resumen

El Adulto Mayor es una de las etapas evolutivas en las que el hombre no es capaz de entenderla hasta que no esté pasando por ella y es por eso que muchos autores investigan y escriben sobre este tema, al cual nos referimos con el objetivo de valorar las perspectivas de vida que tiene el Adulto Mayor en nuestro país y para quienes transitan por la tercera edad estén conscientes, si se lo propone de un propio estilo de envejecer y evitar los factores de riesgo que pueden devenir con el tiempo.

Palabras claves: *Adulto Mayor, perspectivas de vida, factores de riesgo*

INTRODUCCIÓN

El 1ero de octubre, se celebra el “Día Mundial del Adulto Mayor”, segmento poblacional que sigue incrementándose en Cuba, lo que demanda una creciente atención de las actividades gubernamentales y sociales.

En Matanzas, al igual que en el resto del país, el grupo de los que superan los 60 años, se acerca al 19%, con pronóstico de continuar incrementándose en los años venideros.

En estudios realizados, se ha demostrado que las primeras causas de discapacidad de éste grupo etario, es la enfermedad de Anzaimer.

Entre los factores de riesgo para nuestra población, se incluyen además los Genéricos, por la edad avanzada, también las enfermedades Cerebro-cardiovasculares, el inadecuado tratamiento para la Hipertensión Arterial, el mal hábito de fumar, el colesterol llevado a la obesidad, la Diabetes Mellitus, la Soledad, la depresión y los estilos de vida poco saludables.

Por lo que se declara como objetivo en esta monografía, valorar las perspectivas de vida que tiene el Adulto Mayor en nuestro país.

DESARROLLO

Cuba en la actualidad, se encuentra entre las naciones más envejecidas de América Latina, debido a su baja natalidad y altas esperanzas de vida.

Matanzas, es la quinta provincia del país con más población de la Tercera Edad, contando con 9 hogares de Ancianos, 28 casas de abuelos y un centro Gerontológico

Dimensiones del envejecimiento.

Rápido crecimiento:

Los países desarrollados, envejecieron gradualmente durante todo un siglo, los países en desarrollo envejecieron en menos de 30 años.

Pobreza:

El mundo desarrollado era rico cuando envejeció, los países de América Latina y el Caribe envejecerán siendo aún pobres.

Heterogeneidad y Equidad:

El proceso de envejecimiento acentúa las diferencias entre los individuos; en América Latina y el Caribe acentúa las equidades socioeconómicas y de género presentes.

Estilo propio de envejecer.

Precisamente porque somos seres humanos libres y responsables, tenemos el derecho de decidir y conformar nuestros propios estilos de envejecer.

Los adultos mayores tienen el derecho de envejecer a su propio modo, según comprendan el proceso y sus realidades.

Cada uno tiene derecho a sentirse bien con la conducta que desarrolla en su tercera edad, siempre que no dañe a los demás; es decir, mientras que su comportamiento no sea provocativo, insultante o agresivo.

Precisamente, para convencernos de lo antes expuesto, es muy importante, de que siempre estemos conscientes de que por el solo hecho de estar vivos, ser humanos y máximo si estamos en la Adulthood Mayor; tenemos derecho a:

- Decidir nuestros propios valores y estilos de vida.
- Ser tratados con respeto.
- Decir “No” son sentimientos culpables.
- Sentir y expresar nuestros sentimientos.
- Detenernos y pensar antes de actuar o decidir.
- Formar una opinión y cambiarla si se dispone de nueva información o si las circunstancias han cambiado.
- Pedir lo que necesitamos, ya se trate de ayuda, información, o que se reconozcan nuestros derechos.
- Cometer errores.
- Sentirnos bien con nosotros mismos.

- Nunca olvidar que tenemos en nuestra vejez que buscar la felicidad y un estilo de vida más saludable.

Convicciones para una vejez feliz.

Varias son las teorías que tratan de responder a la cuestión de cómo fortalecer el sentimiento de valoración personal en el Adulto Mayor y múltiples las formas para lograrlo. Para lograr la convicción de una vejez feliz, debemos estar convencidos de que la persona mayor es:

- Como toda persona, única e irreplicable.
- Una persona que ama y cuenta.
- Con una cierta sabiduría, producto de los años y las experiencias.
- Con el deseo de mantener su autonomía el mayor tiempo posible.
- Con capacidad para aprender.
- Con capacidad para auto-cuidarse.

¿Qué podemos hacer por la tercera edad?

Son los abuelos seres insustituibles, a veces consentidores y siempre amorosos, dejan una huella indeleble en nuestras vidas por su manera desinteresada de darles solución a los problemas cotidianos.

Hay necesidad de crearles facilidades, recuperar hábitos de educación y buena conducta, rescatar manera de tratar a las personas, en especial de quienes ya transitan por la tercera edad.

Facilitar sus gestiones en los centros donde la población (Adulto Mayor) ha de cumplir con su deber ciudadano, siendo esta forma también de quererlos y respetarlos.

El secreto de la eterna juventud.

Con el pasar de los años, el cuerpo ya no responde igual. La llegada de la tercera edad, trae consigo un sinnúmero de achaques, dolores en los huesos, dificultad para caminar ó problemas de circulación, son algunos de los más frecuentes.

Sin embargo, estos padecimientos solo están en el recuerdo de los longevos alumnos de la Escuela Cubana de Washu, quienes bajo la orientación y las clases de diferentes profesores de Tai-Chi, aportan formas de hacer más saludable y alegres sus días.

Estos deportes al igual que todos, tienen gran beneficio para la salud física y mental.

CONCLUSIONES

- ❖ Según los expertos en la materia, mientras más temprano se evalúa los pacientes de la tercera edad, mejor será el pronóstico de su evolución, pudiéndose emplear mayores recursos terapéuticos, preparar a la familia y demorar el inicio de las enfermedades que acompañan al Adulto mayor.
- ❖ El Adulto Mayor debe mantener pensamiento positivo a la hora de enfrentar y resolver problemas, siendo la clave del éxito en aprovechar con optimismo cada situación y convertirla en oportunidad.
- ❖ Se deben adoptar medidas prácticas para enfrentar la adultez, para lo cual se requiere la construcción y reparación de asilos y casas de abuelos y la ampliación de servicios geriátricos.

Bibliografía

FARIÑA, A. L. *Vejez no significa demencia.*-p 8.-Granma.La Habana.-10 mayo 2014.

GARCIA, L. C. *La verdad del abuelo. Diez convicciones para una vejez feliz.* Vida Cristiana. Ciudad de La Habana. 2011.

-----*El abuelo y su verdad. Hacia un estilo propio de envejecer.* Vida Cristiana. Ciudad de La Habana. 2011.

MARTÍNEZ, M. J. *Más protección social para el adulto mayor en Cienfuegos.*-p 6.- Granma. La Habana. 24-de diciembre 2014.

NANCIANCENO, A. *¿Podemos hacer más por la tercera edad?* -Granma. La Habana.

VELAZCO H, O. *Tai Chi. ¿El secreto de la eterna juventud?* -Juventud Rebelde. La Habana.- 26 abril 2015.