

ESPERANZA DE VIVIR, UN CAMINO A LOS 120.

MSc. Leydiana Duquezne Amaro¹, Esp. Nelson Lorenzo Rubí¹, Lic. Rolando Pérez Vera¹, MSc. Raiza de los A. García Gómez¹, Lic. Leydi Laura Marín García-Pola¹

1. Filial Universitaria Municipal "César M. Rodríguez", Calimete, Matanzas, Cuba.
leydiana.duquezne@umcc.cu

Resumen

Arribar a la tercera edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura y placentera, pues se lucha de forma continua por aumentar la calidad de vida de la población adulta, ya que de ésta depende la consolidación de toda la nación. Este trabajo persigue el objetivo de valorar como ha sido el funcionamiento del proyecto Esperanza de vivir desde su puesta en marcha hasta la actualidad. Para lo cual se aplicaron diferentes herramientas investigativas las cuales permitieron arribar a conclusiones. El trabajo realizado aporta actividades específicas lo que constituye un valioso aporte a tener en cuenta en el proceso de atención integral al adulto mayor, lo que garantiza la elevación de la calidad de las personas de este sector poblacional.

Palabras claves: Adulto mayor; calidad de vida; proyecto

Introducción

La preocupación por los ancianos y su estilo de vida en la sociedad cambiante de hoy en día, es tema de interés de instituciones gubernamentales y universidades de todo el país. Ha sido una preocupación por parte del Gobierno revolucionario atender en todos los aspectos a los ancianos, esto se ha venido realizando desde los primeros años del triunfo de la Revolución y hoy se materializa en el lineamiento 144 de la política económica y social del partido y la revolución que exhorta a brindar particular atención al estudio e implementación de estrategias en todos los sectores de la sociedad para enfrentar los elevados niveles de envejecimiento de la población, lo que supone la necesidad de integrar todos los factores y recursos de que dispone hoy la sociedad cubana en aras de atender un tema que representa hoy una cuestión de seguridad nacional para nuestro país.

Los cambios irreversibles que sufre el organismo exigen comprender, aceptar y dedicar el tiempo necesario a cuidar de nuestros ancianos con la intención de lograr una mejor calidad de vida.

En función de ello se pone en práctica en nuestro territorio un proyecto donde se integran los factores del municipio que tienen en su objeto social la atención a este sector de la población, luego de un tiempo de ejecución nos proponemos a través de este trabajo valorar como ha sido su funcionamiento desde su puesta en marcha hasta la actualidad.

El proyecto Esperanza de vivir agrupa a profesionales de la salud, el deporte, cultura y la filial universitaria quienes atienden al adulto mayor con un enfoque integral, donde el abuelo ocupa su tiempo libre, se divierte pero a la vez aprende. Elevando así su calidad de vida.

Desarrollo

La adultez mayor, como comúnmente también se le conoce, constituye un período de la vida en el que se hace necesario potenciar las capacidades físicas y emocionales, ya que tener un alto desarrollo de las mismas redundaría en el desarrollo armónico y equilibrado de la personalidad del adulto mayor, influye grandemente y se traduce en un buen estado de salud físico y mental pues modera o elimina hábitos dañinos o destructivos que previenen enfermedades producidas por desequilibrios emocionales; favorece el entusiasmo o motivación que significa acercarse hacia lo agradable y/o alejarse de lo desagradable, permitiéndole un mejor desarrollo de sus relaciones con las personas en las diferentes esferas en que se desenvuelve.

ENVEJECIMIENTO: UN RETO DEL SIGLO XXI

La sociedad actual no dispone todavía de una cultura de la vejez, lo que hace que en muchos contextos culturales el adulto mayor no sea bien valorado, y sea considerado como alguien que llega a su fin y no como alguien que tiene el mérito de haber recorrido un largo camino.

Esta situación se refleja en el llamado modelo del viejismo y el paradigma del cuerpo joven, imperando por un lado el desarrollo de la vida en términos de comienzo, plenitud y decadencia y por la otra, la preferencia por el cuerpo joven, excesivamente delgado y muy lejos de todo lo que pueda ser arrugas y defectos. Cuántas veces escuchamos la frase “que malo es llegar a viejo”, sin embargo, la aspiración de una larga vida es el deseo de todo ser humano, independientemente de la época y la cultura. (Fong, 2006). Como refiere este autor transitar hacia ello es tan importante para los cubanos quienes cuidamos de nuestra belleza y salud que a menudo formamos parte de proyectos y programas que nos ayuden a vivir más y mejor.

EL ADULTO MAYOR EN CUBA

El mundo vive un proceso acelerado de envejecimiento y Cuba que no escapa a este fenómeno. En nuestro país se concede un cuidado prioritario a este segmento poblacional, que suma casi 16 por ciento del total de habitantes de la Isla. La atención al adulto mayor es uno de los temas más sensibles que enfrenta hoy la sociedad cubana debido a su alto nivel de envejecimiento, estableciéndose como línea de trabajo para todos los organismos y organizaciones a nivel nacional.

En Cuba la adultez mayor, posee sus características propias, las mismas que la diferencian del resto de los países del mundo y del área, esto está sustentado por disímiles cuestiones, tanto de índole cultural, político, como histórico. Influye en esto la manera particular que por lo general poseen los cubanos que los hace asumir y concebir la familia más allá del marco de los miembros que conforman el núcleo familiar, en ocasiones incluso familiares lejanos. Estos son privilegiados en atenciones para mejorar sus condiciones de vida y hacerlos más saludables. Múltiples programas se ejecutan en el país para los ancianos, esos que a pesar de los años y achaques, no merecen ser relegados a un segundo plano. El programa de atención al adulto mayor tiene una estructura desde el nivel nacional hasta el local permitiendo avanzar y desarrollar la atención a este grupo etéreo con mayor participación popular e intersectorial.

Todas las instituciones y organismos involucrados en la atención a las personas de la tercera edad han diseñado sus estrategias de acción, con el enfoque necesario en los aspectos sociales, laborales, de prevención, promoción y educación para la salud, lo cual permite afirmar que en Cuba, las personas de la tercera edad están protegidas. No obstante quedan algunas brechas en el orden de la comunicación, del diagnóstico de los comportamientos y factores ambientales que pudieran reforzar, predisponer o posibilitar determinadas situaciones particulares o generales en la calidad de vida de este grupo poblacional.

JUBILACIÓN VS TIEMPO LIBRE

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. La vejez marca el ingreso al mundo del tiempo libre como ruptura de las obligaciones. La persona está en condiciones de hacer aquéllas actividades que deseó toda su vida pero que no tuvo oportunidades de concretar por falta de tiempo,

Como afirma Lehr (1980), el advenimiento de la jubilación, supone algo más que el cese en una actividad más o menos valorada. Entre otras cosas, implica la adopción de un nuevo rol muy diferente del desempeñado por el individuo hasta ese momento, con la consiguiente creación de nuevas expectativas de comportamiento, requiere además, la reestructuración de los contratos sociales y familiares, lo que implica una nueva modificación del curso cotidiano de la vida del sujeto, hasta ese momento subordinado al ritmo de la actividad profesional.

Jubilarse implica, además, ciertas modificaciones en la economía personal y un desplazamiento de los compromisos e intereses personales del mundo del trabajo al del ocio, al aumentar la disponibilidad de tiempo libre para rellenarlo con nuevas actividades. Es por ello, presumible, que el jubilado, varíe también su percepción sobre los problemas que más le preocupan, pues como afirma Nurmi (1992) "las metas y preocupaciones del sujeto de la Tercera edad, son el reflejo de las tareas evolutivas que realiza en ese momento cronológico".

De este modo, las preocupaciones que tenían sentido unos años antes, ahora dejan de tenerlo, apareciendo nuevos problemas y nuevas inquietudes que responden a la nueva situación vital.

Las personas jubiladas poseen más tiempo libre que otros individuos y es necesario saber ocuparle este tiempo con actividades formativas gratificantes física y psicológicamente, las actividades planificadas deberán de ayudar a que los abuelos se sientan útiles y activos; además serán un punto de referencia social, pues deben suponer un vínculo de unión entre todos, en fin elevar su calidad de vida.

Desde el momento que una persona envejece y comienza a formar parte del grupo de jubilados, se le desvincula del nexo de unión social que tenía hasta el momento, por tanto corresponde a la sociedad crear vínculos que los ayude a integrarse a las actividades, sin olvidar que este tipo de individuo posee mucho tiempo libre por lo cual se le debe dar una buena utilidad a este tiempo. Debemos demostrarle a los abuelos que la edad no establece fronteras al modo de vivir, pues la práctica del ejercicio físico no tiene edad límite, organizar un grupo de actividades recreativas de carácter físico y social que se puedan realizar en los diferentes consejos populares que les permitirán mantener su cuerpo sano y un espíritu siempre alegre, capaz de vivir en armonía y equilibrio.

ADULTO MAYOR Y CALIDAD DE VIDA

Una vida con calidad significa para el adulto mayor, un encuentro entre el reconocimiento de sus necesidades y la búsqueda eficaz de su satisfacción. La calidad de vida se expresa a través de las conductas que (el adulto mayor) tiene para sí mismo y para con la comunidad.

Según Whestone y John (1991) define la calidad de vida como “la satisfacción de vivir con libertad y bienestar; es decir, con un funcionamiento físico, social, económico, emocional, que nos permita lograr todos nuestros deseos o nos resignen encontrándonos satisfechos, en paz, queridos, consolados”. Evidentemente los cubanos tenemos que buscar nuestra calidad de vida ya no en vivir con libertad, pues la revolución nos la garantizó sino en nuestro bienestar como sinónimo de salud física y mental, eso sí depende de cada uno de nosotros.

Ribera,1992 nos aporta que no hay duda que la variable salud es la de mayor peso en la percepción de bienestar de los ancianos y, que los déficit de salud constituye el primer problema para ellos. Según Andrews y Witney, “la calidad de vida no es el reflejo de las condiciones de los escenarios físicos, interpersonales y sociales, sino como dichos escenarios son evaluados y juzgados por el individuo”. Según George y Bearon, satisfacción por la vida es autoestima, nivel general de salud y capacidad funcional. Según Bulpitt y Fletcher, sería la libertad, felicidad, seguridad económica deseos de realizarse, actividad y bienestar. Según Pearlman y Uhlmann, funcionamiento físico, social, emocional, satisfacción vital y bienestar.

La calidad de vida se fundamenta en el disfrute seguro de la salud y de la educación; de la alimentación suficiente y de una vivienda digna; de un medio ambiente estable y sano; de la justicia; de la igualdad entre los sexos y razas; de la participación en las responsabilidades de la vida cotidiana; de la dignidad y de la seguridad. Cada uno de estos elementos es importante en sí mismo y la ausencia de uno solo de ellos puede alterar el sentimiento subjetivo de la calidad de vida. Es por ello que no es posible ni resumir una calidad de vida, ni definir una media de la misma. Culturalmente tiene un cierto significado pero incluso en el seno de una sociedad, puede variar sensiblemente lo que la constituya, según los tipos de cultura y según los individuos.

La calidad de vida del adulto mayor resulta de una combinación de factores objetivos y subjetivos, donde el aspecto objetivo depende del individuo, utilización y aprovechamiento de sus potenciales: intelectual, emocional siendo creador de las circunstancias externas estructura socioeconómica, socio psicológica, cultural y política que interactúan con él. El aspecto subjetivo viene dado por la mayor satisfacción del individuo, el grado de realización de sus aspiraciones personales y por la percepción que él o la población tenga de sus condiciones globales de vida, traducándose en sentimientos positivos o negativos.

Calidad de Vida del Adulto mayor se entiende como el bienestar y felicidad del individuo o persona a partir de los 60 años de edad hasta aproximadamente los 90 años, se mide fundamentalmente por la salud física y mental, por la percepción del bienestar material y espiritual de los adultos mayores que lleva implícito la satisfacción de sus necesidades.

Tiene su lugar en el contexto de la cultura y el sistema de valores en el que vive con sus expectativas, sus normas y sus inquietudes. Satisfacción de sus necesidades.

El apoyo social es importante para mantener una calidad de vida en la vejez es tener salud y la salud es independencia, funcionalidad y demás redes de apoyo familiar y social.

Podríamos resaltar que la calidad de vida en la vejez está muy relacionada con el grado de funcionalidad, es decir, que independencia física, psíquica y social de la persona. Cuando dependemos de otra persona, aunque sea sumamente querida, nos sentimos en desventaja, regalados.

Mucho tiene que ver la calidad de vida con la perspectiva social y las políticas existentes en cada país pues el estado y el gobierno establecen la forma en que será atendida esta población, garantizando incluso los recursos económicos y financieros necesarios para ello. Palomba (2002) “el concepto de calidad de vida representa un “término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida ‘objetivas’ y un alto grado de bienestar ‘subjetivo’, y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales en adición a la satisfacción individual de necesidades”

El tiempo libre como calidad de vida, es fundamentalmente el resultado de una actitud. Y estas actitudes, como los conocimientos, los hábitos o las habilidades, se aprenden.

Por lo general el adulto mayor dispone de mucho tiempo libre, el cual puede ser ocupado por un “ocio creativo”, generador de crecimiento y equilibrio personal. La inmensa mayoría de las personas que han cumplido entre 65 y 70 años han dejado de lado el trabajo profesional para ocuparse de actividades que antes eran “complementarias” y ahora pasan a ser casi “fundamentales” en su vida. Parece, por lo tanto, importante un programa dirigido con propuestas en el ámbito de la actividad física y deportiva recreativa, adaptadas a todas las condiciones de su edad, como práctica y hábitos saludables desde el punto de vista psíquico y corporal, tanto como lo social, favoreciendo la integración de muchas personas, aumentando su nivel de autoestima y valoración personal y generando nuevos estímulos para cubrir las últimas y a veces largas etapas de la vida con una amplia referencia de calidad de vida.

Resultados

En el proyecto Esperanza de vivir se busca un equilibrio en el uso educativo, recreativo y creativo del tiempo libre de los ancianos conjugándose armoniosamente un grupo de actividades basadas en los intereses, gustos y preferencias de los ancianos. Después de su puesta en marcha consideramos oportuno valorar como ha sido la efectividad en su funcionamiento. El mismo comienza a funcionar en enero de 2015.

Para ello nos apoyamos en una serie de (aspectos) indicadores elaborados por el propio autor a partir de su experiencia práctica en el trabajo con el adulto mayor pero lo cual nos utilizamos las herramientas investigativas necesarias, arrojándonos los siguientes resultados.

- Nivel de satisfacción de los abuelos con las actividades realizadas.
- Nivel de incorporación de los abuelos al proyecto.
- Nivel de participación de abuelos en el proyecto.
- Cumplimiento de las actividades planificadas.

Nivel de satisfacción de los abuelos con las actividades realizadas. Para verificar este indicador se tuvo en cuenta los intereses gustos y preferencias de los abuelos en cuanto a las actividades a realizar, para lo cual se aplicó una encuesta(Anexo) determinándose cuales eran las actividades que más le gustaban y a partir de ahí se realizó la planificación de las mismas. Los adultos mayores expresan gran satisfacción con las actividades realizadas. De los 43 abuelos encuestados el 100% muestra satisfacción con las actividades realizadas.

Nivel de incorporación de los abuelos a proyecto. Se pudo apreciar que los abuelos se motivaron a incorporarse al proyecto.

Nivel de participación de los abuelos en el proyecto. Los abuelos participan en las actividades que se realizan.

Cumplimiento de las actividades planificadas. Las actividades que se planificaron se cumplieron según lo previsto.

De forma general se aprecia de después de un año de su funcionamiento el proyecto esperanza de vivir a cumplido sus objetivos. Los abuelos muestran gran satisfacción con el mismo y el equipo de profesionales que en él trabaja siente compromiso y abnegación con lo que hace.

Conclusiones:

Con la puesta en práctica del proyecto se ha manifestado la satisfacción por parte de los adultos mayores que en él participan, lo cual resulta un elemento importante a tener en cuenta para la valoración de su efectividad. En la práctica se ha demostrado que realmente contribuye a ocupar el tiempo libre de estas personas de manera sana y educativa, por lo que se considera que ha cumplido su objetivo en cuanto ha incorporación, participación y elevación de la calidad de vida de los adultos mayores miembros del proyecto.

Bibliografía

- ALFONSO FRAGA, JUAN CARLOS Y MENA CORREA, MAIRA (1999), “Envejecimiento. Un Reto Adicional. Apuntes para su Estudio en América Latina, en Salud, Cambio Social y Político. Foro Internacional de Ciencias Sociales y Salud”.
- BARROS, C. Aspectos Sociales del Envejecimiento. En: La atención de los ancianos: Un desafío para los años noventa. OPS, 546. Washington D.C. USA.
- BRAYNE, C. La calidad de vida aún por definir. En: Foro Mundial de la Salud. Volumen 16. OMS. Washington D.C. USA.
- CASTILLO CRUZ, E.: *Juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor del asentamiento poblacional La Posta*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, julio 2011, www.eumed.net/rev/cccss/13/
- DULCE Y, E. Y RUIZ, E. Ciclo Vital, Envejecimiento y Vejez. Calidad de Vida y Derechos Humanos. Defensoría del Pueblo. Santafé de Bogotá. Colombia.
- FERNÁNDEZ, BALLESTER. Hacia una vejez competente: un desafío a la ciencia y la sociedad. [Madrid](#): Editorial Carretero, 1999.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS R. ZAMARRÓN, M. Y MACÍA, A. (1997). Calidad de Vida en la Vejez en los distintos contextos. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Servicios Sociales (Inserso). Madrid, España.
- PRIETO RAMOS. OSVALDO, VEGA GARCÍA. ENRIQUE. Tratado de Gerontología. [La Habana](#): Editorial Científica-Técnica, 1992.
- PALOMBA, ROSSELLA. Institute of Population Research and Social Policies Roma, Italia.
- PÉREZ, ALDO. SÁNCHEZ Y COLABORADORES. 1997. Recreación y fundamentos teóricos y metodológicos. México DF.
- PONT, PILAR. GUEIS. 2002. Tercera edad, actividad física y salud. Barcelona, España. Editorial paidotribo 5ta Edición.
- PONT, PILAR. GUEIS. 2001. Movimientos creativos con personas mayores. Editorial paidotribo.
- RISIGA, MAGULI, 2001. talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria para el adulto mayor. Barcelona, México. Editorial paidos mexicanas. Paidos Ibérica.

RODRÍGUEZ NIEVAS, LUIS Hacia una tercera edad con mejor calidad de vida.
Qellqasqa 2013

SCARREL, MARTHA 2000. la actividad física de la era edad. Barcelona. España.
Editorial paidotribo

OROSA, F. TERESA (2001) La Tercera Edad y la Familia: una mirada desde el adulto
mayor. La Habana. Ed. Félix Varela.

VILLEGAS, M. (2002) Una sociedad para todas las edades. Segunda Asamblea Mundial
sobre el envejecimiento. España, Madrid.