

**Por una vejez digna
y un envejecimiento con calidad**

Ancianidad y Envejecimiento

**Reflexiones en torno a la vejez, a partir del
mensaje del Papa con motivo de la
Cuaresma 2005**



Presentación del Mensaje del Santo Padre, Juan Pablo II

Con ocasión de la cuaresma del año 2005

Hermanas y hermanos en el Señor Jesús

LA VIDA CRISTIANA –si es auténtica– se vive como una experiencia de peregrinaje en medio del desierto. La experiencia del desierto vivida por el pueblo de Israel (cuarenta años) la retoma también –siglos más tarde– el mismo Jesús de Nazareth (cuarenta días). Es la misma experiencia a la que la Iglesia, año tras año, nos invita en el tiempo litúrgico que llamamos Cuaresma.

Como todos los años, el Santo Padre nos ha regalado un inspirado mensaje cuaresmal a fin de que este itinerario –cinco semanas previas a la celebración de la Pascua de Nuestro Señor Jesucristo– sea para cada cristiano y para cada Iglesia particular un verdadero programa de conversión.

El programa cuaresmal, en efecto, nos invita a unas actitudes de conversión:

- Silencio interior que introduce a la oración para encontrarnos con Dios; para preguntarnos y respondernos sobre lo verdadero, lo permanente, lo fundamental, lo esencial y lo único importante en la vida.
- Equipaje ligero, como el de los peregrinos, sin lugar para las vanidades, el lujo, lo superfluo. Dispuestos siempre a lo simple, a lo sencillo, a lo indispensable. Esto supone abandonar las aparentes seguridades que nos atan y nos impiden mirar hacia adelante en nuestra vida.
- Ruptura con el pasado para disponernos a lo nuevo, fiándonos de Aquel que todo lo puede, cuando –en el desierto de la vida– no podemos hacer nada por nosotros mismos.
- Reconocimiento de nuestras cegueras: hechos y circunstancias de nuestra vida personal, familiar y comunitaria, que deben ser iluminados para encontrarnos con Jesús, Luz del mundo.
- Limpieza interior: volver a las fuentes del Bautismo –los primeros cristianos llamaron al Bautismo el Sacramento de la iluminación– para poder “ver”, es decir, alcanzar la verdad.
- Camino al encuentro con Dios, caminando al encuentro con el hermano, especialmente con el más débil y necesitado, como señal clara de nuestra conversión a Dios.

El Santo Padre ha querido que este año recorramos este camino como miembros de la comunidad eclesial –en familias, grupos, escuelas, parroquias, decanatos, vicarías y diócesis– juntamente con los ancianos. Los adultos mayores en esta Ciudad-Arquidiócesis son cada vez más numerosos, y las condiciones de vida de muchos de ellos nos exigen una verdadera conversión.

La penitencia, o conversión interior, puede y debe tener expresiones muy concretas: la disposición y el esfuerzo para reconciliarnos con el prójimo. En esta cuaresma el prójimo tiene incluso un rostro colectivo: es la multitud de ancianos solos, abandonados, muchas veces pobres y marginados. Es ahí en donde la práctica de la caridad “ cubre la multitud de los pecados” (1Pe 4,8).

La conversión cuaresmal se nos presenta ahora como un fuerte llamado del Papa a realizar en la vida cotidiana gestos de encuentro con los ancianos, signos de apertura para que los más viejos no vivan marginados sino participen de la vida familiar y comunitaria. De manera particular en la Arquidiócesis hago un llamado para que, con ocasión de esta cuaresma y atendiendo el exhorto papal, surjan más voluntarios que deseen capacitarse y formarse –dando su tiempo como signo de actitud oblativa y caritativa– en los programas de formación específica de laicos que ofrece a este respecto la Escuela del Voluntariado Social de Cáritas.

Pidamos al Espíritu Santo su luz, su inspiración, para que podamos vivir una cuaresma intensa que nos conduzca a la celebración renovada de la Pascua del Señor.

**Cardenal Norberto Rivera Carrera
Arzobispo Primado de México**

México, D.F., a 17 de enero de 2005

Mensaje del Santo Padre Juan Pablo II para la Cuaresma de 2005

***En Él está tu vida, así como la prolongación de tus días
(Dt 30,20)***

¡Queridos Hermanos y Hermanas!

1. Cada año, la cuaresma nos propone un tiempo propicio para intensificar la oración y la penitencia y para abrir el corazón a la acogida de la voluntad divina. Ella nos invita recorrer un itinerario espiritual que nos prepara a revivir el gran misterio de la muerte y resurrección de Jesucristo, ante todo mediante la escucha asidua de la Palabra de Dios y la práctica más intensa de la mortificación, gracias a la cual podemos ayudar con mayor generosidad al prójimo necesitado.

Es mi deseo proponer este año a vuestra atención amados Hermanos y Hermanas, un tema de gran actualidad, ilustrado apropiadamente por estos versículos del libro Deuteronomio: “En Él está tu vida, así como la prolongación de tus días” (Dt 30, 20). Son palabras que Moisés dirige al pueblo de Moab, “Escoge la vida, para que vivas, tú y tu descendencia, amando al Señor tu Dios, escuchando su voz, viviendo unido a Él” (Dt 30, 19-20). La fidelidad a esta alianza divina, constituye para Israel una garantía de futuro, “mientras habites en la tierra que el Señor juro dar a tus padres Abraham, Isaac y Jacob” (Dt 30,20). Llegar a la edad madura es, en la visual bíblica, signo de bendición y de la benevolencia del Altísimo. La longevidad se presenta de este modo, como un especial don divino.

Desearía que durante la Cuaresma pudiéramos reflexionar sobre este tema. Ello nos ayudará a alcanzar una mayor comprensión de la función que las personas ancianas están llamadas a ejercer en la sociedad y en la Iglesia, y, de este modo, disponer también nuestro espíritu a la afectuosa acogida que a éstos se debe. En la sociedad moderna, gracias a la contribución de la ciencia y de la medicina, estamos asistiendo a una prolongación de la vida humana y a un consiguiente incremento del número de personas ancianas. Todo ello solicita una atención más específica al mundo de la llamada “tercera edad”, con el fin de ayudar a estas personas a vivir sus grandes potencialidades con mayor plenitud, poniéndola al servicio de toda la comunidad. El cuidado de las personas ancianas, sobre todo cuando atraviesan momentos difíciles, debe estar en el centro de interés de todos los fieles, especialmente de las comunidades eclesiales de las sociedades occidentales, donde dicha realidad se encuentra presente en modo particular.

2. *La vida del hombre es un don precioso que hay que amar y defender en cada fase. El mandamiento “No matarás”, exige siempre el respeto y la promoción de la vida, desde su principio hasta su ocaso natural. Es un mandamiento que no pierde su vigencia ante la presencia de las enfermedades, y cuando el debilitamiento de las fuerzas reduce la autonomía del ser humano. Si el envejecimiento, son sus inevitables condicionamientos, es acogido serenamente a la luz de la fe, puede convertirse en una ocasión maravillosa para comprender y vivir el misterio de la Cruz, que da un sentido completo a la existencia humana.*

3. *El mayor tiempo a disposición en esta fase de la existencia, brinda a las personas ancianas la oportunidad de afrontar interrogantes existenciales, que quizás habían sido descuidados anteriormente por la prioridad que se otorgaba a cuestiones consideradas más apremiantes. La conciencia de la cercanía de la meta final, induce al anciano a concentrarse en lo esencial, en aquello que el paso de los años no destruye.*

Es precisamente por esta condición, que el anciano puede desarrollar una gran función en la sociedad. Si es cierto que el hombre vive de la herencia de quien le ha precedido, y su futuro depende de manera determinante de cómo le han sido transmitidos los valores de la cultura del pueblo al que pertenece, la sabiduría y la experiencia de los ancianos pueden iluminar el camino del hombre en la vía del progreso hacia una forma de civilización cada vez más plena.

¿Qué importante es descubrir este recíproco enriquecimiento entre las distintas generaciones! La Cuaresma, con su fuerte llamada a la conversión y a la solidaridad, nos ayuda este año a reflexionar sobre estos importantes temas que atañen a todos. ¿Qué sucedería si el Pueblo de Dios cediera a una cierta mentalidad actual que considera casi inútiles a estos hermanos nuestros, cuando merman sus capacidades por los achaques de la edad o de la enfermedad? ¿Qué diferentes serán nuestras comunidades si, a partir de la familia, trataremos de mantenernos siempre con actitud abierta y acogedora hacia ellos!

4. *Queridos Hermanos y Hermanas, durante la Cuaresma, ayudados por la Palabra de Dios, meditemos cuán importante es que cada comunidad acompañe con comprensión y con cariño a aquellos hermanos y hermanas que envejecen. Además, todos debemos acostumbrarnos a pensar con confianza en el misterio de la muerte, para que el encuentro definitivo con Dios acontezca en un clima de paz interior; en la certeza que nos acogerá Aquel “que me ha tejido en el vientre de mi madre” (Sal 139,13b) , y nos ha creado “a su imagen y semejanza” (Gn 1,26).*

María, nuestra guía en el itinerario cuaresmal, conduzca a todos los creyentes, especialmente a las personas ancianas, a un conocimiento cada vez más profundo de Cristo muerto y resucitado, razón última de nuestra existencia. Ella, la fiel sierva de su divino Hijo, junto a Santa Ana y a San Joaquín, intercedan por cada uno de nosotros “ahora y en la hora de nuestra muerte”.

Con afecto os imparto mi Bendición

Vaticano, 8 de septiembre de 2004

I. El Mundo de las ancianas y los ancianos

“La vejez es la coronación de los escalones de la vida. En ella se recogen los frutos de lo aprendido y de lo experimentado, los frutos de lo conseguido y lo realizado, los frutos de lo sufrido y lo soportado. Como en la parte final de una sinfonía, se recogen los grandes temas de la vida en un poderoso acorde. Y esta armonía confiere sabiduría, bondad, paciencia, comprensión, amor. Ellos son muy valiosos e indispensables...” (Juan Pablo II)

La ancianidad es un mundo muy complejo, muy difícil de abarcar. Es un mundo en el que coexisten la plenitud, la reflexión, el coronamiento de una vida quizás creativa, original, pero también paradójica, por que en él se aloja la frustración, la desesperanza, el miedo, el fatalismo, las limitaciones, la exclusión social y se recorta la función social.

La ancianidad es un signo de nuestro tiempo, no sólo por su número cada vez más creciente, sino por su sincero deseo de un encuentro con un “status social”, que encaje en la sociedad actual. Los ancianos y las ancianas se enfrentan hoy con un mundo que se escapa a su forma habitual de comportamiento. Observan que sus energías se van perdiendo; perciben con preocupación la gran hostilidad proveniente de una sociedad cada vez más atrapada en los valores y antivalores de la modernidad. El desencanto y la desilusión se ha apoderado de una gran cantidad de personas mayores. Por eso ponen en tela de juicio todos los cambios de la sociedad y de ahí se incuba la idea de que sus tiempos fueron mejores. Ven con cierta pena cómo los valores de su tiempo van dejando de ser significativos; valores entre los que se encuentran, por ejemplo, el esfuerzo, el sacrificio, la autoridad, el orden establecido, la organización religiosa, la familia, entre otros.

Ellos van descubriendo esa profunda crisis de valores en nuestra sociedad y esto les impulsa a vivir con añoranza sus tiempos pasados. Los ancianos y las ancianas en general quieren conservar su propia escala de valores, pues son valores que han adquirido a través de la experiencia. Pero también quieren vivir su vida, quieren vivir inmersos en la sociedad, participar en las decisiones, hacerse visibles, sentirse útiles, importantes, ser aceptados, queridos; quieren encontrar identidad personal. Solamente que la sociedad se mantiene empeñada en privar de la responsabilidad de su propio devenir existencial.

Nuestra sociedad tecnologizada, subsumida en la apología por lo joven y productivo, informatizada, carece de la sensibilidad y la agilidad mental para canalizar y aprovechar los recursos, las capacidades, las apti-

tudes y los valores de los y las ancianas. Ello no obstante que en los próximos años, ellos serán un valuarde firme en los valores trascendentales del espíritu, pero sobre todo podrán servir, además de recurso importante del desarrollo social y económico, como un estímulo permanente en la sociedad para descubrir el verdadero camino de la existencia humana y el verdadero sentido de la vida.

Pero existe el gran riesgo de que su alegría por vivir se frustre; su generosidad, el espíritu de servicio y colaboración con los demás también puede cancelarse. Hartos de no hacer nada, aburridos en el hogar, aburridos de la vida y de la sociedad pueden caer en la postura absurda del amargado, de la angustia y el resentimiento.

En los siguientes apartados constataremos con dolor y extrañeza una realidad brutal y clamorosa de una gran cantidad de ancianos viviendo en condiciones de desigualdad social, abandono, sin medios económicos suficientes para vivir la vejez con dignidad y calidad, expuestos a diversas formas de maltrato y abuso, discriminados y sumergidos en una angustiada soledad. Y ello por diversas razones: por no haberse preparado para la vejez, porque la misma sociedad no ha puesto suficiente interés en proporcionar los cuidados y la calidad de atención que éstos requieren, por la falta de políticas públicas integrales, por la falta de información acerca del significado de la vejez y del envejecer, por los bruscos cambios de valores, por una serie de mitos y estereotipos negativos que hay hacia dicho grupo de población y porque en estricto sentido desde la misma sociedad no hemos sido capaces de proporcionar las respuestas a los problemas sociales y económicos vividos por las personas mayores del país y de la ciudad capital.

Pero nunca es tarde para reaccionar, hoy se vuelve necesario ir al encuentro y auxilio de las realidades tan dolorosas y crudas en las que están inmersos miles de ancianos y ancianas de nuestro país. Hoy es la hora, a partir de esta *Campaña Cuaresmal* y por los próximos años, de ayudar a disipar una perplejidad inconsistente pero sobre todo inútil.



La Iglesia ha de estimular a todos a descubrir y estimular la colaboración que el anciano puede ofrecer a la sociedad, a la familia y a la misma Iglesia. Empezando por alentar a las personas mayores a no automarginarse, cediendo a la falsa convicción de que su vida no tiene ya objetivos dignos.

Juan Pablo II.

II. La situación de las personas mayores en México

El Papa Juan Pablo II ha despertado una gran preocupación por los ancianos de todos los países que ha visitado. Su preocupación pastoral por los ancianos, es una de las exigencias prioritarias de la nueva evangelización en el Siglo XXI. Es un reto permanente para la Iglesia en el momento actual. Lo afirmaba el Papa en la visita al Hogar de Ancianos de Santa Cruz de la Sierra en Bolivia, el 13 de mayo de 1998:

“Vengo , pues, con los ojos de mi corazón abiertos a los rostros de ancianos cada día más numerosos, frecuentemente marginados de la sociedad, del progreso, que prescinde de las personas que no producen”

Y en otra parte del discurso, sostuvo:

“Perteneceís a una categoría social que, con frecuencia, no recibe la atención que merece. Por eso he querido venir hasta aquí para mostraros mi afecto y la preferente solicitud pastoral de la Iglesia”.

Para situarnos con un poco más de realismo de cara a la vejez y al fenómeno del envejecimiento por el que pasa nuestra sociedad, tanto como a los diversos problemas que viven las personas mayores del presente milenio, ofrecemos algunos datos sintéticos que nos permitirán situar mejor el crecimiento extraordinario de la población de 60 y más años, así como las condiciones de desigualdad y desventaja social en las que están inmersos.

Envejecimiento demográfico

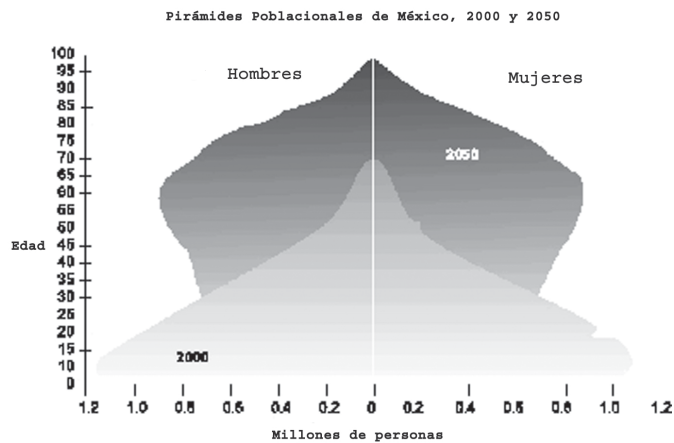
El fenómeno del envejecimiento ha merecido la atención de las sociedades nacionales y de la comunidad mundial, principalmente en relación con las cuestiones sociales, económicas, políticas y científicas.

El envejecimiento demográfico ha sido definido principalmente como “un incremento sostenido de la proporción de personas de 60 y más años con respecto a la población total” (Chesnais, 1990), es decir un cambio en la estructura por edades, expresado en un aumento de la proporción de las personas mayores y en una disminución de la proporción de la población menor de 15 años.

Según Ham Chande, en México a partir de 1950, cuando las personas de edad avanzada eran alrededor de 811 mil y representaban el 3.1% de la población total, su monto creció paulatina pero aceleradamente hasta situarse en poco más de 5.7 millones en el año 2000, lo cual representaba el 4.8%, para llegar en el año 2005 a aproximadamente 8.3 millones, es decir, el 7.8% de la población total².

A ese ritmo de crecimiento demográfico, se espera que para el año 2025, este grupo se duplique, para alcanzar, en términos absolutos, una cifra estimada en 18 millones de personas mayores, lo que en términos relativos representará el 16/17% de la población total; para el año 2050, se espera que el porcentaje de las personas mayores ascienda al 24.6%.

Para ubicar con una mayor amplitud el proceso de envejecimiento en México, considérese simplemente que mientras en la última mitad del siglo anterior la población total del país se multiplicaba por 3.8 al pasar de 26.2 millones a 99.8 millones, la de las personas de edad avanzada, lo hace multiplicándose por 5.9, creciendo de 811 mil hasta 8.3 millones. En otras palabras, mientras que la población total del país hacia el 2050 se espera que llegue a 132 millones, la de 60 y más años será de aproximadamente 32.5 millones.



Desigualdad social y económica en la vejez²

En términos generales, las personas mayores, conocidas también como ancianos, abuelos, adultos mayores o simplemente personas de edad, están afectados por situaciones de exclusión social, discriminación, falta de posibilidades de participar en actividades de desarrollo, un muy limitado acceso a la atención geriátrica, ínfimo o nulo desarrollo de los sistemas de pensiones, falta de redes de servicios sociales, viviendas que no reúnen condiciones dignas, inadecuada alimentación, entornos sociales inadecuados, por referirse a algunas de las más acuciantes.

- ◆ En México existen casi 8.3 millones de personas con sesenta años y más.
- ◆ Para el año 2010 se estima que aumentará a 10 millones.
- ◆ La edad promedio en las mujeres es de 74.5 años y en los hombres de 71.2 años.
- ◆ El 18% de las personas mayores viven solas.
- ◆ 1.2 Millones adultos mayores viven en situación de pobreza y pobreza extrema.
- ◆ 52% obtienen un ingreso económico inferior al salario mínimo.
- ◆ El 20% de los adultos mayores padecen alguna forma de violencia o maltrato.
- ◆ Un 72 por ciento de las personas adultas mayores se encuentra inactiva.
- ◆ Un 45% de los económicamente activos trabajan realizando servicios personales sin recibir prestaciones sociales.
- ◆ Un 73 % de los y las ancianas no cuentan con pensión.
- ◆ Los adultos mayores sin pensión dependen de los familiares y de las redes sociales.
- ◆ 3 de cada 10 mujeres adultas mayores son analfabetas.
- ◆ Más de la mitad de la población tiene problemas de sobrepeso y obesidad.

Viejo y anciano

Es importante aclarar, que existen diferencias entre las palabras “viejo” y “anciano”, toda vez que se utilizan de manera indistinta. Viejo se refiere a la edad biológica; anciano a las atribuciones humanas (dignidad, sabiduría, sensatez). Hegel hablaba de las “cualidades del espíritu” y Rousseau decía que el anciano es quien porta el “espíritu del tiempo”. El viejo es quien tiene achaques y el anciano experiencias. El primero suele actuar de manera rara, extravagante, es gruñón y egoísta; el segundo (el anciano) es discreto, prudente, previsor, luchador, entusiasta. El viejo suele actuar como censor de la juventud; el anciano funge como guía y maestro. A la vejez, desde el punto de vista biológico, se le teme; a la ancianidad, se le venera. Un viejo puede actuar de manera ruin, criminal, perversa, impía, corrupta; el anciano procurará actuar de manera ejemplar, virtuosa, honesta, transparente. Sin embargo, así como hay jóvenes viejos, también hay ancianos jóvenes. Schopenhauer señalaba que la vejez no sólo es un proceso biológico sino también un estado mental, espiritual, una actitud positiva ante la vida⁵.

III. La vejez

La palabra *vejez* como tal surge de la voz latina *vetus*, que se deriva, a la vez, de la raíz griega *etos* cuyo significado es “años”, “añejo”. Conforme a la medicina moderna y la biología, la vejez se define desde dos vertientes fundamentales: a) en función del patrón de referencia cronológica y, b) a partir de los cambios morfofuncionales.

En cuanto a la primera vertiente, diversos instrumentos jurídicos y técnicos internacionales establecen que la edad biológica del ser humano se determina por la cuantificación de años. Conforme a esta perspectiva, un importante número de científicos ha dividido el proceso de la vida humana en etapas y éstas en años, señalando, a la vez, los cambios morfológicos experimentados por el ser humano, como se presenta en la siguiente tabla:

Etapa	Desarrollo Morfológico	Cuantificación del Tiempo
Prenatal	Ovular	Dos primeras semanas
	Embrionario	De Diez a ocho semanas
	Fetal	De dos a diez meses lunares
Posnatal	Infancia	De dos semanas de recién nacido al año
	Niñez	Temprana 1 a 6 años; media 6 a 10 años; tardía de 9/10-13/16 (niños) 9/11-12 (niñas)
	Pubertad	Mujeres 13 a 20 años Varones hacia los 14 años
	Adolescencia	Mujeres 13 a 20 años Varones 14 a 20 años
	Madurez	Entre 18-20 y 60 años
	Senilidad	Después de los 60 años

Fuente: García Ramírez, José Carlos, *La vejez: el grito de los olvidados*, ed. Plaza y Valdés, México, 2003, p.93.

A partir de los años 50 proliferan diversas definiciones acerca de la vejez. Peter Medawer, la define como: “el cambio fisiológico que sufre el individuo, cuyo término inevitable es la muerte”³. El biólogo Alex Comfort, considera que la senectud es un proceso de deterioro: “lo que mide, cuando lo medimos, es una disminución en viabilidad y un aumento en vulnerabilidad... se muestra como una creciente probabilidad de muerte con el aumento de la edad cronológica”⁴⁷.

R. Lansing, propuso que la vejez es un proceso progresivo, desfavorable, de cambio ordinariamente ligado al paso del tiempo histórico que se vuelve perceptible después de la madurez y concluye invariablemente con la muerte.

Para Alvin Golfarb: “El envejecimiento está mejor definido en términos funcionales como un proceso inevitable y progresivo de menoscabo de la capacidad para adaptarse, ajustarse y sobrevivir”.

Ricardo Moragas, plantea un análisis de los conceptos comunes de la vejez en los términos descritos a continuación:

a) Vejez cronológica. En México y la mayor parte de países denominados en desarrollo, la vejez cronológica se define por el hecho de haber cumplido 60 años (en cambio, en los países desarrollados, se define a partir de los 65 años).

La vejez entendida en términos cronológicos es un tanto cuanto objetiva porque permite saber con precisión los años vividos por una persona, empero se trueca en inconveniente al comprobarse el impacto diferente del tiempo para cada persona, según como haya sido su forma de vivir, su salud, sus condiciones de trabajo, su educación, etc. Un trabajador rural de alguna entidad de la República Mexicana puede morir por exceso de trabajo y falta de alimento a los 45 años, mientras que a la misma edad un ciudadano de una gran ciudad está iniciando o consolidando su vida profesional.

La edad constituye un dato importante pero no determina la condición de la persona, pues lo esencial no es el simple transcurrir del tiempo, sino la calidad del tiempo transcurrido, los acontecimientos vividos, los estilos de vida y las condiciones ambientales que lo han rodeado.

b) Vejez funcional. Corresponde a la utilización del término “viejo” como sinónimo de incapaz o limitado y refleja la asimilación tradicional de vejez y limitaciones. Se trata de un concepto erróneo pues la vejez *no* representa necesariamente incapacidad y, por consiguiente, hay que luchar contra la idea de que el viejo es *funcionalmente* limitado; aunque existen posibilidades de que efectivamente lo esté, según los resultados de la encuesta SABE (1997) la mayoría de la población anciana no se halla impedida a pesar de lo que pueda parecer a mucha gente.

La vejez humana origina reducciones de la capacidad funcional debidas al transcurso del tiempo, como sucede con cualquier organismo vivo, pero tales limitaciones no le imposibilitan desarrollar una vida plena como persona que vive no sólo en lo físico sino, sobre todo, en lo psíquico y en lo social. La vejez, como cualquier edad, posee su propia funcionalidad, al vivir la mayoría de los sujetos como personas “normales” dentro de la sociedad contemporánea.

La oración del anciano
(Jacques Leclercq)

*Señor, te doy gracias
por haberme dado una larga vida.
Porque la vida
es el primer don que recibimos de Ti
y encierra todos los demás.
Cuando uno llega al final de esa ida,
la posee entera entre las manos.*

*Esta vida es la que ofrezco, Señor,
con todas sus alegrías y penas,
sus buenas acciones
y las que no lo fueron tanto;
con sus entusiasmos y sus decepciones.*

*Al ofrecértela, te doy también
a aquellos que han acompañado mi vida,
a los que ya han desaparecido
y a los que aún llevan el peso del día
que yo también llevé.*

*Yo ya he acabado y ya voy hacia Ti.
Gracias, Señor, porque me concedes
estos años de paz para que tenga
tiempo de orar ante Ti,
mientras espero que vengas a llevarme.*

*Dame, Señor;
la transparencia del anciano
que no busca ya nada para él
y sólo aspira a dejar
un recuerdo de paz.*

*Te miro a Ti, Señor:
Tu venida es para mí una luz.*

c) La vejez, como etapa vital. Esta concepción, planteada por Ricardo Moragas, resulta más moderna y equilibrada; se basa en el reconocimiento de que el transcurso del tiempo produce efectos en la persona, la cual entra en una etapa distinta a las vividas previamente. Esta etapa posee una realidad propia y diferenciada de las anteriores, limitada únicamente por condiciones objetivas y por las subjetivas del propio individuo. La vejez constituye, desde esta concepción, un período semejante al de otras etapas vitales, como la infancia, la adolescencia, etc. Posee ciertas limitaciones para el sujeto que, con el paso del tiempo, se van agudizando, especialmente en los últimos años de la vida, pero tiene, por otra parte, unos potenciales únicos y distintivos: *serenidad de juicio, experiencia, madurez vital, perspectiva de la historia personal y social*, que pueden compensar, si se utilizan adecuadamente, las limitaciones de esta etapa de la vida.⁶

La vejez, desde esta perspectiva, constituye una etapa más de la experiencia humana, dados unos mínimos de aptitud funcional y *status* socioeconómico y por lo tanto puede y debe ser una ***fase positiva de desarrollo individual y social.***

Notas

¹ Ham Chande, Roberto, *Relaciones entre envejecimiento demográfico y condiciones laborales* en *Envejecimiento demográfico y empleo*, México, STPS, memorias del Taller de Expertos en Envejecimiento Demográfico y Políticas de empleo para Grupos Vulnerables, 1999.

² Padilla Nieto, Ernesto. Aproximación al fenómeno del envejecimiento y a la problemática de los adultos mayores en México, Documentos de Trabajo. México, 2002

³ P. Medawar, *The Uniqueness of the individual*, Basic Books, Nueva York, 1956.

⁴ A. Comfort, *The Biology of Science*, Rinehart, Nueva York, 1956.

⁵ García Ramírez, José Carlos, *La vejez: el grito de los olvidados*, México, 2003, p.93

⁶ Moragas Moragas, Ricardo, *Gerontología Social*, Ed. Hender, Barcelona España, 1998

IV. Visiones acerca de la vejez

En la sociedad moderna, gracias a la contribución de la ciencia y la medicina, estamos asistiendo a una prolongación de la vida humana y a un consiguiente incremento del número de las personas ancianas. Todo ello solicita una atención más específica al mundo de la llamada “Tercera Edad”, con el fin de ayudar a estas personas a vivir sus grandes potencialidades con mayor plenitud, poniéndolas al servicio de toda la comunidad”.
(Juan Pablo II)

La vejez es una realidad humana que conlleva cambios biológicos, psicológicos y sociales; incluye aportes, transferencia de valores, entre otros, pero también es una creación social, llena de creencias, mitos y estereotipos, que en muchas ocasiones no corresponden con la realidad de las personas mayores.

Como creación social tiene al menos un doble origen: por un lado, la imagen social de la vejez, que ha ido desarrollándose y consolidándose a lo largo de los tiempos; por otro, el devenir de la ciencia que ha mostrado poco interés por este grupo de población y que, cuando lo ha hecho, ha insistido en aspectos que se han convertido en claves para entenderla de manera pesimista. Desafortunadamente tanto la percepción social como la científica han coincidido en resaltar los aspectos negativos asociados a la vejez.

En general, la sociedad siempre ha mantenido una cierta ambigüedad con las personas mayores, por una parte de aceptación, respeto y veneración hacia sus mayores, aunque también, por otra parte, de estigmatización, rechazo, exclusión, discriminación, por citar las más frecuentes.

Algunas expresiones de contenido negativo acerca de la vejez.

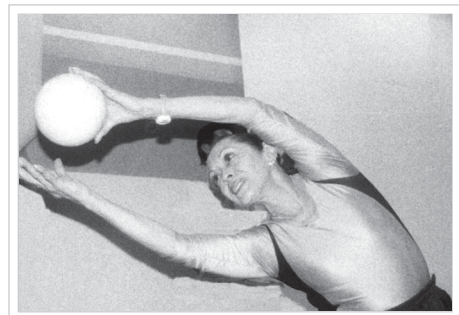
Desde los griegos, surgieron diversas concepciones acerca de la vejez, lo que sigue a continuación es sólo una relación de citas de contenido negativo acerca de la vejez, que han circulado por la historia.

“La vejez es la peor de las desgracias que pueda afligir a un hombre” (Ptah-Hotep, visir del faraón Tzezi);

“La vejez es una enfermedad incurable” (Aristóteles);

“Pocos hay viejos y dichosos” (Séneca);

“Todo el mundo sabe que los viejos son doblemente niños”



(Aristófanes)

“Más que la muerte es de temer la vejez” (Juvenal)

“Nada es más odioso que la vejez” (Erasmus de Róterdam);

“Los defectos del espíritu, como los del rostro, aumentan al envejecer” (Francois de Rochefoucault);

“Todos anhelamos llegar a viejos y todos negamos que hemos llegado”(Quevedo);

“La vejez no mejora el corazón: lo endurece” (Lord Chesterfield);

“La senectud nos traza más arrugas en el espíritu que en el rostro” (Michel de Montaigne);

“Los hombres envejecen, pero no maduran” (Daudet);

“La vejez es un lamento” (Benjamín Disraelí);

“Envejecer es quedarse solo” (Marbeau);

“Yo creo que a los viejos la gente ni nos ve” (Aranguren)¹;

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 1999 para el Año Internacional de las Personas Mayores, seis ficciones o estereotipos que circulan por el mundo acerca de las personas mayores:

- *La mayoría de las personas mayores viven en países desarrollados;*
- *Todas las personas mayores son iguales;*
- *Hombres y mujeres envejecen de la misma manera;*
- *Las personas mayores son frágiles;*
- *Las personas mayores son improductivas y,*
- *Las personas mayores son una carga².*

Visión positiva de la vejez

También a lo largo de la historia existen visiones, enfoques y perspectivas de contenido positivo sobre la vejez, aunque muy probablemente con una menor incidencia en la sociedad, como las siguientes:

- *“Lo que importa no es los años que tengas, sino como te los tomes* (Proverbio chino).
- *“Cuanto más viejo es un violín, más exquisito es su sonido”*. Proverbio.
- *“La edad es un tesoro”*. Proverbio tanzano.
- *“De los viejos aprenderás prudencia y a dar respuestas en el momento justo”* (Eclesiástico).
- *“Una bella ancianidad es la recompensa de una bella vida”* (Pitágoras).
- *“Envejecco aprendiendo cada día muchas más cosas”* (Platón)
- *“La autoridad es el ornamento de la vejez”* (Cicerón).
- *“El problema no es la edad, sino nuestras actitudes para con ella”* (Cicerón).



- *“Las mejores defensas del anciano son los conocimientos adquiridos y la práctica de algunas virtudes”* (Cicerón).
- *“La juventud es el momento de estudiar la sabiduría; la vejez el de practicarla”* (Rousseau).
- *“Ningún sabio ha deseado jamás ser más joven”* (Jonathan Swift).
- *“La edad avanzada tiene sus placeres, que aunque diferentes, no son inferiores a los de la juventud”* (Somerset Maugham).
- *“Sin los ancianos el mundo se hubiera parecido a una escuela de párvulos”* (Rosalía de Castro).
- *“Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”* (Ingmar Bergman).
- *“No hay que confundir hacerse mayor y envejecer, porque precisamente ahora sabemos llegar a lo primero sin lo segundo”* (Pierre Fluchaire).
- *“Soy una persona de edad y me siento orgulloso de serlo”* (Kofi Annan, Secretario General de la ONU).
- *“Si hubiera sabido que iba a vivir tanto, me habría cuidado”* (Eubie Blake, compositor, al cumplir 100 años).
- *“Si hubiera muerto a los 60 años, no habría publicado ni un solo libro”* (José Saramago, a los 76 años, cuando recibió el Premio Nobel de Literatura en 1998).



Notas

¹ Montañés Rodríguez, Juan y Latorre Postigo, José Miguel, *Psicología de la vejez (Estereotipos juveniles sobre el envejecimiento)*, Ediciones de la Castilla, Cuenca 2004, pp. 19-20.

² CEPAL, *La situación de las personas mayores*, Santiago de Chile, 2003, pp. 242-243

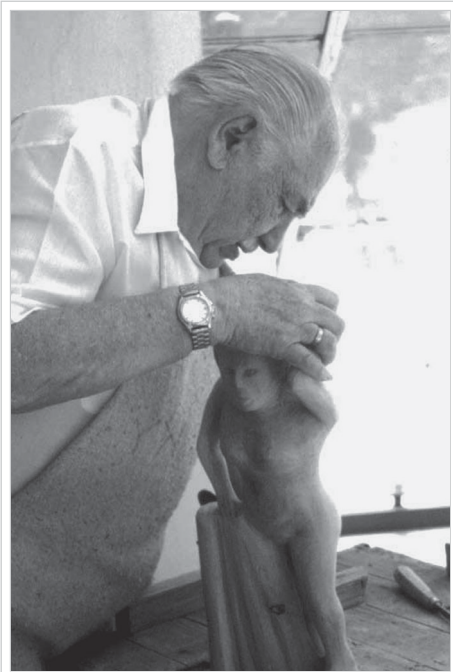
V. Algunos mitos y hechos sobre la vejez¹

En la historia han circulado diversos mitos erróneos sobre la vejez, mismos que, en los últimos tiempos, han sido retomados y reforzados en los medios de comunicación, así como en las opiniones de los ciudadanos. A continuación desarrollamos, con base en resultados obtenidos a través de investigaciones gerontológicas, un análisis de una muestra de ellos en los cuales se demuestra la poca base que los sustenta.

Mito: La ancianidad comienza a los sesenta años (o bien a los sesenta y cinco)

Hecho: La ancianidad no comienza a una edad cronológica uniforme sino es variable e individualizada.

El considerar anciano a toda persona de más de sesenta (o sesenta y cinco años) tiene una explicación arbitraria y poco racional. Los sesenta (o sesenta y cinco años) constituyen en muchos países la frontera de la jubilación, pero lo que fue política progresiva de jubilación a la vejez se ha vuelto hoy en contra de los propios trabajadores, reconociéndose que los topes cronológicos al derecho de trabajar infringen derechos esenciales de la persona y que los sesenta años constituyen una edad en la que se puede desempeñar perfectamente un trabajo.



La psicología del trabajo, responsable de la valoración y selección del personal, ha utilizado con frecuencia la edad cronológica pero actualmente reconoce científica y prácticamente que las personas mayores de sesenta años (o sesenta y cinco), pueden ser excelentes trabajadores, siempre que la tarea desempeñada sea proporcionada conforme a sus habilidades, aptitudes y posibilidades.

Mito: Los ancianos se hallan muy limitados en sus aptitudes.

Hecho: Los ancianos y las ancianas poseen muchas posibilidades.

a) Aptitudes biológicas. La vejez tiene potenciales propios y comporta una relación peculiar del organismo con el medio, siempre que a éste organismo se le efectúen demandas congruentes con su nivel de aptitud funcional. Lo perjudicial del presente sistema de valoración de aptitudes vitales se debe a que se ha diseñado para una población joven trabajadora, con plena capacidad funcional física, representativa de las necesidades que poseía la industria tradicional de los siglos XIX y principios del XX que requería una aportación sustancial del esfuerzo

físico. Pero esto ha cambiado con la revolución informática y electrónica aplicada a los procesos industriales en los que el esfuerzo físico ha perdido importancia y lo que se requiere es otro tipo de facultades, como también el diseño de los esquemas de valoración de aptitudes. Los ancianos y las ancianas tienen, sin duda, limitaciones biológicas pero también muchas más posibilidades que las divulgadas por los estereotipos.

b) Aptitudes psíquicas. Las limitaciones psíquicas de los y las ancianas se han reflejado tradicionalmente en etiquetas poco demostradas científicamente y basadas en el prejuicio popular de la pérdida acelerada de las facultades mentales o bien según lo que se ha establecido en el denominado modelo deficitario.

Sin embargo, a nivel cognitivo se ha demostrado que la pérdida global de la memoria, por ejemplo, no es mucho mayor que a otras edades y que las disminuciones de la memoria inmediata (conocida también como memoria primaria) pueden compensarse con mejoras en la memoria remota por medio de ejercicios y de técnicas (como la gimnasia mental). La inteligencia no solo no disminuye, sino que puede aumentar si se proporcionan en su momento oportunidades para ejercitarla.

La capacidad de aprendizaje en el pasado se consideraba inexistente, pero actualmente gracias a las escuelas de adultos, el aprendizaje de nuevos oficios después de la jubilación y los procesos de reciclaje industrial, se ha comprobado que los y las ancianas pueden aprender con facilidad y que su motivación resulta con frecuencia superior a la de las generaciones jóvenes.

c) Aptitudes sociales. La influencia de los demás pesa considerablemente en la configuración social del rol del anciano quien reacciona favorable o desfavorablemente según los estímulos provenientes de la familia, la comunidad y la sociedad. En una sociedad que promueve y refuerza los valores de la juventud: belleza, poder económico, productividad, etc., es evidente que la persona anciana carece de ellos y consecuentemente vivirá marginado.

Un mito más al respecto se refiere a la limitación del anciano o la anciana en su capacidad de relación. Los estudios realizados al respecto revelan que la mayoría de la población anciana en los países desarrollados se encuentra regularmente integrada en la sociedad y tan solo una minoría declara hallarse marginada. Respecto a su capacidad para una vida independiente, en ningún país desarrollado la tasa de ancianos viviendo en instituciones supera el 10 por ciento (en países como México, la tasa en cuestión es del orden del 4 al 5%). Todo ello no supone que la situación social del anciano en la sociedad contemporánea sea ideal, pues siguen existiendo limitaciones pero más debidas a las barreras impuestas por la sociedad que a las originadas por los propios ancianos y ancianas. Lo que en todo caso se requiere



es el rediseño del rol social de la persona adulta mayor y reconocer que constituye un recurso de la comunidad y que, como tal, puede y debe ser aprovechado.

Mito: La ancianidad es una etapa totalmente negativa.

Hecho: La ancianidad es una etapa vital peculiar.

¿Cuáles son las características de la ancianidad? La psicogerontología del desarrollo humano considera esta etapa como una más de la experiencia vital y, como cualquier otra, con características tanto positivas como limitadas.

El desarrollo humano comienza al nacer y no cesa hasta la muerte, variando en cada etapa sus tipos y manifestaciones y las reacciones individuales y sociales. La persona constituye un ser en proceso de desdoblamiento que se va completando con la experiencia vital en todas sus facetas.

Esta visión de la vejez supera el viejo planteamiento de las etapas vitales de crecimiento, madurez y decadencia que, sin bien son ciertas en el desarrollo fisiológico, no lo son necesariamente en la vida psíquica y social.; una persona mayor posee variedad de experiencias, conocimientos y saberes que no puede tener un joven, el cual posee fuerza física y vitalidad de las que tiene menos el anciano.

Si la sociedad valora únicamente el desarrollo fisiológico, es evidente que los y las ancianas se encuentran en relativa desventaja, pero sí se realiza una valoración integral que incluya los componentes de orden psíquico y social, entonces existen o se abren muchas oportunidades para las personas mayores.

La consideración de la vejez como etapa negativa evoca condiciones pretéritas superadas actualmente. Gracias a los progresos de la ciencia, la medicina, la tecnología y la seguridad social, los jubilados tienen una esperanza de vida mayor, estimándose entre 15-20 años, después de haber cumplido los sesenta años, dependiendo por supuesto de diversos factores y no consideran su futuro como algo negativo.

¿Por qué entonces persiste el enfoque negativo hacia la vejez por parte de tantos individuos y grupos? Habría que remontarse a actitudes colectivas de la población que asocian vejez con limitación, enfermedad, aislamiento, achaques, y problemas individuales y sociales.

Tal vez profundizando un poco más, el temor a la ancianidad, proviene del hecho de constatar que en la ancianidad existe un replanteamiento claro de la razón última de la vida que se aproxima a su fin, apareciendo la realidad de la muerte y los interrogantes en torno a la misma. Lo que acaso falte por clarificar que el tema de la muerte, tabú en la mayor parte de sociedades occidentales, está presente en cualquier

etapa de la vida, no es exclusivo de la vejez, en ésta se acentúan las interrogantes, los miedos y la ansiedad en torno de ella, como antes señalamos, pero no ocurre principalmente en la vejez, puede presentarse en la infancia, la adolescencia, la juventud y la edad adulta.

Oración poética del anciano

LA ESTANCIA VACIA
(Leopoldo Panero)

*Y ahora te tornas tenuemente vieja,
te haces también oscura, te haces alma,
te haces madre en mis huesos; madre,
madre...*

*Te haces de sombras, de dolor; de
esencia,
de vaho azul de madre. Ya no riñes;
ya contemplas, ya sabes, ya ves olas,
olas que vienen, madre, contra el pecho,
olas que arrastran sin querer. Ya callas,
ya callas en palabras, desvarías
hacia todas las cosas que abandonas,
y eres como el rocío que se queda,
trémulamente, sin romper del todo,
al empezar hablar de tus recuerdos.*

*Ya te llamas por fin como una niña,
Lo mismo que en tu infancia, igual que
un río,
te llamas y te llamas y te escuchas,
te llamas y te escuchas y te pierdes,
te llamas a ti misma en tus riberas,
en tu silencio de cristal, de madre,
de hermosura que queda y que no pasa,
de hermosura de madre...*

Notas

¹ Op. cit. Moragas, R. pp. 28-37.

* En los países en desarrollo se ha establecido que la vejez inicia a partir de los sesenta años, en cambio en los países desarrollados se ha establecido como inicio de dicha etapa la edad de sesenta y cinco años.

VI. La veneración del anciano en la Biblia

La estima y visión social hacia el anciano, se encuentra presente en muchas civilizaciones históricas por el papel tan importante que ha representado. Sin duda, existen diversos testimonios que le otorgan la máxima autoridad en diversos órdenes. Baste con referir de nueva cuenta la imagen que se dibujó en tantas culturas patriarcales, donde la estima y la veneración por estas personas constituía un valor fundamental. La representación misma de Dios aparecía simbolizada con estos rasgos, como ejemplo de que el Ser supremo aparecía poseía también este atributo de la ancianidad cargada de una sabiduría experimentada.

En los textos de las revelaciones del profeta Daniel, se refiere al Dios de Israel como el “Anciano de muchos días”; al respecto, escribió Daniel: “Estuve mirando hasta que fueron puestos tronos y se sentó un Anciano de días, cuyo vestido era blanco como la nieve y el pelo de su cabeza como lana limpia, su trono llama de fuego y las ruedas del mismo, fuego ardiente” (Dan 7,9-14)

Con base en el testimonio bíblico de Daniel, la vejez (o senectud, como entonces se le conocía), fue considerada momento sagrado y fundamental. Por las cualidades y virtudes que encerró el anciano de carne y hueso, fue merecedor de pleitesía y respeto, casi de manera ritual.

En diversos apartados de los textos bíblicos del Antiguo Testamento, la paternidad del anciano se proyectó en una doble dimensión: en lo social y en lo espiritual. Desde el punto de vista social, el anciano aparece como figura central de la familia y la tribu. El patriarca fue el punto en torno al cual giró el parentesco, la tradición y el destino de las familias que conformaban las distintas tribus, de ahí que en los relatos bíblicos se enaltece la hidalguía de los patriarcas que, en su mayoría, fueron notables longevos. Por ejemplo, Moisés a la edad de ochenta años, según el Éxodo, se lanzó a su prestigiosa misión de profeta y caudillo liberador. Murió a los 120 años, edad que para la sabiduría egipcia era ideal. También sobresalió Abraham o Abrahán, inaugurador de la historia del pueblo de Israel quien, según el Génesis, vivió 175 años. Su vejez estuvo marcada por el heroísmo y fue testigo de la Alianza entre Dios y su pueblo. Otro notable patriarca fue Leví, quien, según el Éxodo, vivió 137 años. Fue considerado anciano ejemplar, representando además, el bastión de la resistencia del pueblo hebreo contra la opresión egipcia.



Desde la dimensión espiritual, y debido al carácter protector y benefactor que inspiraron los ancianos, se sustentó la paternidad divina del pueblo de Israel. Muy probablemente, dice García Ramírez, el Dios Padre o Gran Anciano corresponde a lo que para las comarcas mesoamericanas sería el Dios Abuelo.

Los textos bíblicos son un fiel reflejo de la mentalidad trazada por Daniel, pues reciben el influjo inmediato del ambiente en que se escriben. Morir “en buena vejez, colmado de años”, como Abraham (Gén 25,8), es el gran regalo al piadoso israelita. Aunque la longevidad de los patriarcas y otros personajes del Antiguo Testamento no tenga que tomarse de manera literal, una larga vida será signo de la bendición de Dios: “Verás una descendencia numerosa y a sus retoños como hierba del campo; bajarás a la tumba sin achaques, como una gavilla en sazón” (Job 5,25-26). La senda del justo “brilla como la aurora” (Prov 4,18), y al final de sus días, como un cedro plantado en la casa del Señor, “todavía en la vejez seguirá dando frutos y estará lozano y frondoso” (Sal 92,15).

La muerte temprana o súbita aparece más bien como un castigo, ya que la generosidad del Señor se descubre en conservar la vida de sus elegidos, sobre todo cuando la creencia en el más allá no estaba presente en la revelación. El grito para sentir el rostro del Señor, en medio de las desgracias que nos rodean, se hace súplica ferviente: “Dios mío, no me arrebatas en mitad de mis días” (Sal 102,25). Es el premio concedido a todos los que se mantienen fieles a la alianza: “Así os irá bien a ti y a los hijos que te sucedan y prolongarás la vida en la tierra que el Señor, tu Dios, te va a dar para siempre” (Dt 4,40). El que lo ame y escuche su voz no elige la maldición, sino la promesa de “muchos años en la tierra” (Dt 30,20), como señal, incluso, de la salvación final: “Con él estaré en el peligro, lo defenderé, lo honraré; lo saciaré de largos días, le haré gozar de mi salvación” (Sal 91, 15-16).

El anciano, en este contexto, era un regalo para la comunidad y merecía el aprecio y la reverencia de todos. En cualquier acontecimiento social o religioso era requerida su presencia, como el representante más venerado de la estructura social. Sabe muy bien “que la vida no dura más que un soplo” (Sal 39,6), pero así toma conciencia de su caducidad y pone toda su esperanza en Dios. Es una dicha gozar de su cercanía, “porque de ellos recibirás prudencia, para saber responder cuando hace falta” (Si 8,9). El recuerdo de la historia lleva al convencimiento de que “la experiencia es corona de los ancianos” (Si 25,6). Un precepto del Levítico lo recordaba: “Alzate ante las canas y honra al anciano” (Lev 19,32), aunque sea nada más, como lo aconsejaba la sabiduría sencilla del pueblo, “porque nosotros seremos viejos” (Si 8,6).

En la vejez se alcanza la plenitud de la sabiduría que enriquece y reparte sus dones alrededor. Sin embargo, su presencia no se consigue

con el simple recuento de los años, como si fuera algo automático: “no es la edad la que da sabiduría, ni por ser anciano sabe uno juzgar” (Job 32,9). Por eso el justo, “aunque muera prematuramente, tendrá descanso; vejez venerable no son los muchos días, ni se mide por el número de años; canas del hombre son la prudencia, y edad avanzada una vida sin tacha (Sab 4,7-9).¹

En otras palabras, el papel paterno que desempeñaron los ancianos, tanto en la estructura histórico social como religiosa, fue notable no solo por la edad, sino, principalmente, por su dignidad, lo que les valió ser portadores de la revelación divina y la memoria histórica.

En ese marco, la vejez es considerada como el momento de madurez física y espiritual, por eso el proyecto o plan de Dios fue puesto bajo la responsabilidad de hombres senectos. La lección que dejan los patriarcas es en el sentido de señalar que la vejez no es un simple vivir para la muerte, la resignación y el dolor, sino que es el momento existencial que conlleva a enfrentar y asumir la vida con todas sus variantes. El tiempo de la vejez es la posibilidad del tiempo de la inspiración y de la revelación. La vejez, en los escritos bíblicos, es considerada como un momento pleno y no precario, como signo inequívoco de la esperanza y de ella dependían las generaciones venideras y la continuidad de la tradición.



La evangelización del anciano²

Hoy día es necesaria una nueva evangelización. El Concilio Vaticano II ha señalado con todo entusiasmo la nueva misión de la Iglesia con el mundo moderno y nos ha obligado a replantearnos los problemas de evangelización y catequesis. Esta tarea eclesial es un deber que forma parte de las exigencias de Cristo y su Iglesia a los bautizados. Se ha afirmado en repetidas ocasiones que los cristianos estamos sacramentalizados, pero no evangelizados. Incluso algunos insisten que esta afirmación afecta más a los ancianos que a la juventud actual, ya que vivieron épocas distintas de la Iglesia donde los actos de culto primaban sobre la renovación individualizada de cada creyente. Se trataba más de una formación cristiana de masas, que de un proceso personal de crecimiento y maduración a la luz del evangelio.

El momento actual es el más propicio para emprender esta acción evangelizadora con el anciano y la anciana, este tiempo, identificado con la jubilación pero también de la vejez, es muy oportuno para que la Iglesia Evangelice y la palabra de Dios sea bien acogida. Hay una actitud de apertura, de buena disposición esencialmente positiva. El anciano desengañado de los vaivenes de la vida busca el encuentro con Dios a través de su mensaje, de su revelación.

La Iglesia no puede de ninguna manera perder esta oportunidad para aceptar esa magnífica colaboración consciente y activa de los mismos

ancianos y ancianas.

La entrada en la también llamada Tercera Edad puede considerarse como un privilegio, no sólo porque no todos han tenido la suerte de alcanzar esa meta, sino porque se trata de un período de nuevas y muy concretas posibilidades. Los ancianos merecen una atención preferencial.

Jesús, no sólo hizo suyo el mensaje de los profetas sobre la justicia (Mt 5-6; 9-13; 12-17; 23; 2-25), sino que llegó a identificarse con los oprimidos (Mt 25, 31-46)

Esa Misión, consiste en ayudar al que lo necesite y nadie más necesitado que el anciano desamparado y desvalido. No hacer el bien equivale a hacer el mal, no amar es lo mismo que odiar (Mt 25, 31) y Mt 25, 40, dice: “fe o principios que no se traducen en obras no salvan”.

Cuando se reflexiona sobre este tema, se viene a la mente lo que decía Kierkegaard: “el mandato de Jesús... la exigencia de su seguimiento, es tal que parecía tan desproporcionado y tan imposible a las fuerzas humanas, que la mayoría de los cristianos, en vez de seguir su mandato, se han contentado con admirarlo”.

Sin embargo, *Él*, nunca exige nada sin hacerlo antes posible, cuando elige, capacita. Esta es nuestra certeza, nosotros hemos sido bautizados para “anunciar a Cristo crucificado”. Desde este anuncio, ya solo se puede ser creyente desde la cruz de Jesús y con Jesús crucificado. Esto significa dos cosas: la primera, que se es creyente pidiendo perdón a los pobres, que es la verdadera manera de pedir perdón a Dios; y la segunda, se es creyente con signos de esperanza. Porque, contra todo pronóstico y contra toda esperanza, hay signos de vida entre las “situaciones de muerte”.

La responsabilidad de la caridad, no se puede delegar; no se puede diluir los carismas, hay que sumar fuerzas para conseguir el objetivo común de construir el Reino, edificar la Iglesia y en definitiva, salvar a los hombres, con la cual Cristo nos ha liberado.

Notas

¹ Este apartado es retomado en lo fundamental de López Azpitarte, Eduardo, *Envejecer: destino y misión*, Ed. San Pablo, Madrid, 1999, pp. 43-45.

² Texto retomado del trabajo realizado por Ciriaco Izquierdo, *Cerca de Ti, Señor; pastoral del anciano*, Ed. PS, Madrid, 1995, pp. 61-63.



VII. Violencia y abuso contra adultos mayores

El mensaje del anciano

Los ancianos necesitan manos amigas, que alienten su caminar, que impulsen su mensaje. Debemos ser lo bastante humildes y comprensivos como para captar el mensaje de la ancianidad abandonada, marginada, discriminada y desamparada y saber recoger ese algo de verdad y de exigencia frente a estructuras, mentalidades y sistemas establecidos que hay en la entraña misma de una sociedad consumista y un mundo materialista y hedonista, como el nuestro, que trata muchas veces de aislarlos y lanzarlos a los problemas de soledad, de falta de cariño y comprensión. Un sufrimiento tanto mayor – dice Juan Pablo II- cuando son los propios hijos o familiares los que se comportan de esa manera¹.

¹ Izquierdo Ciriaco, *Cerca de Ti, Señor: Pastoral del Anciano*, Ed. PS, Madrid, 1995, p.37

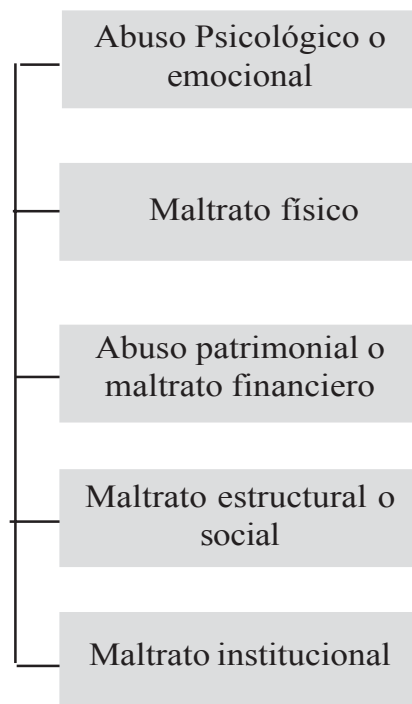
A partir de los años ochenta el maltrato y abuso contra personas mayores es reconocido como un problema social. De allí que surgen iniciativas de investigación y tratamiento en diversos países, especialmente del mundo desarrollado. Pese a este avance, los esfuerzos por generar las leyes, políticas y programas para su prevención y atención no han tenido los resultados esperados.

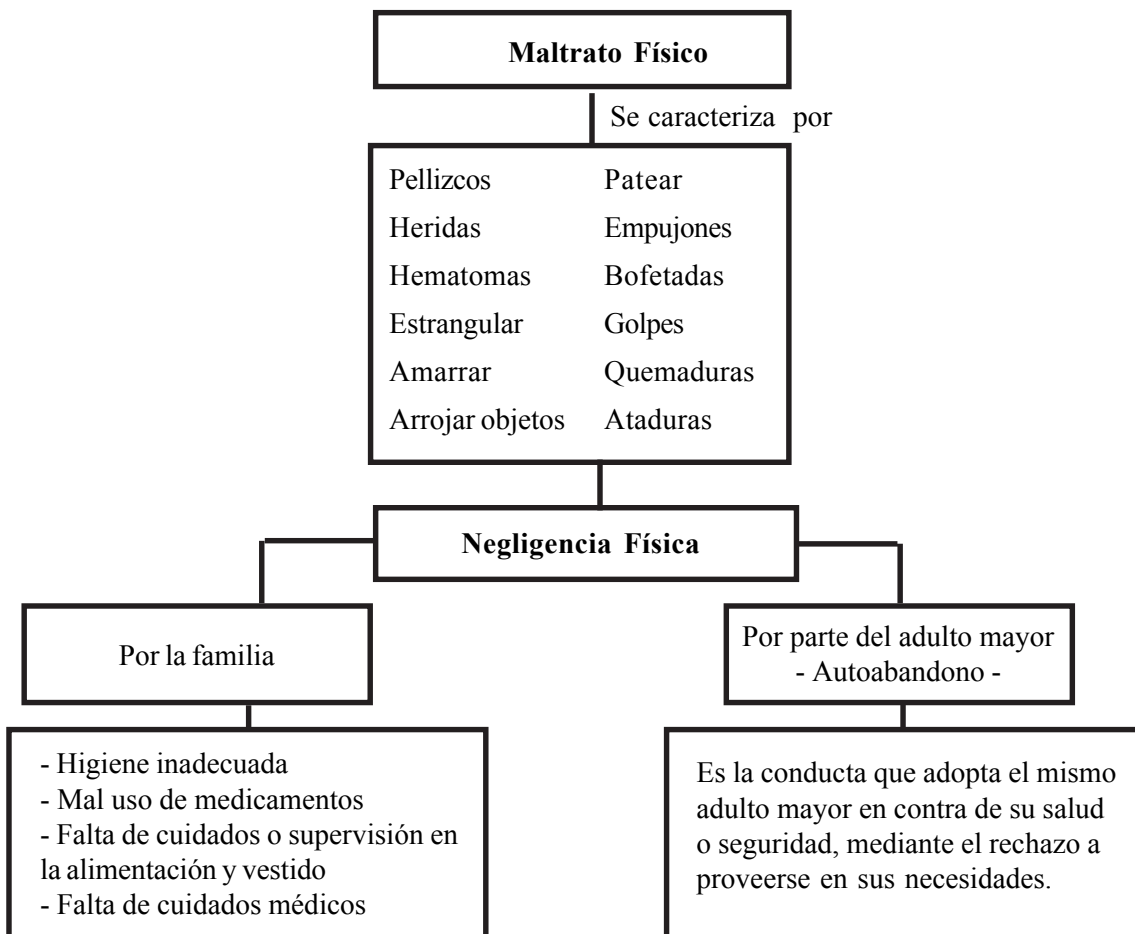
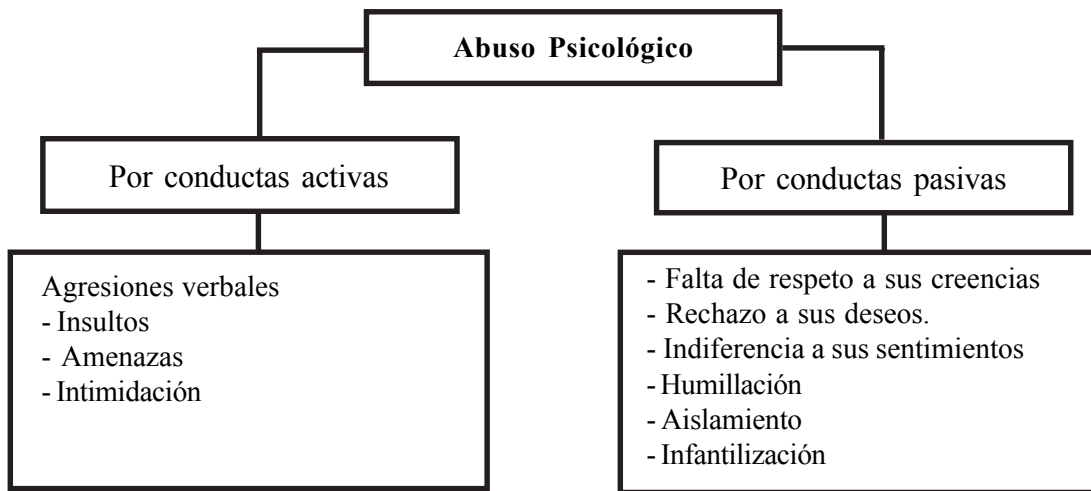
Una de las causas fundamentales de esta situación ha sido la ausencia o escasez de antecedentes y registros, como también el enfoque con que se ha enfrentado el problema.

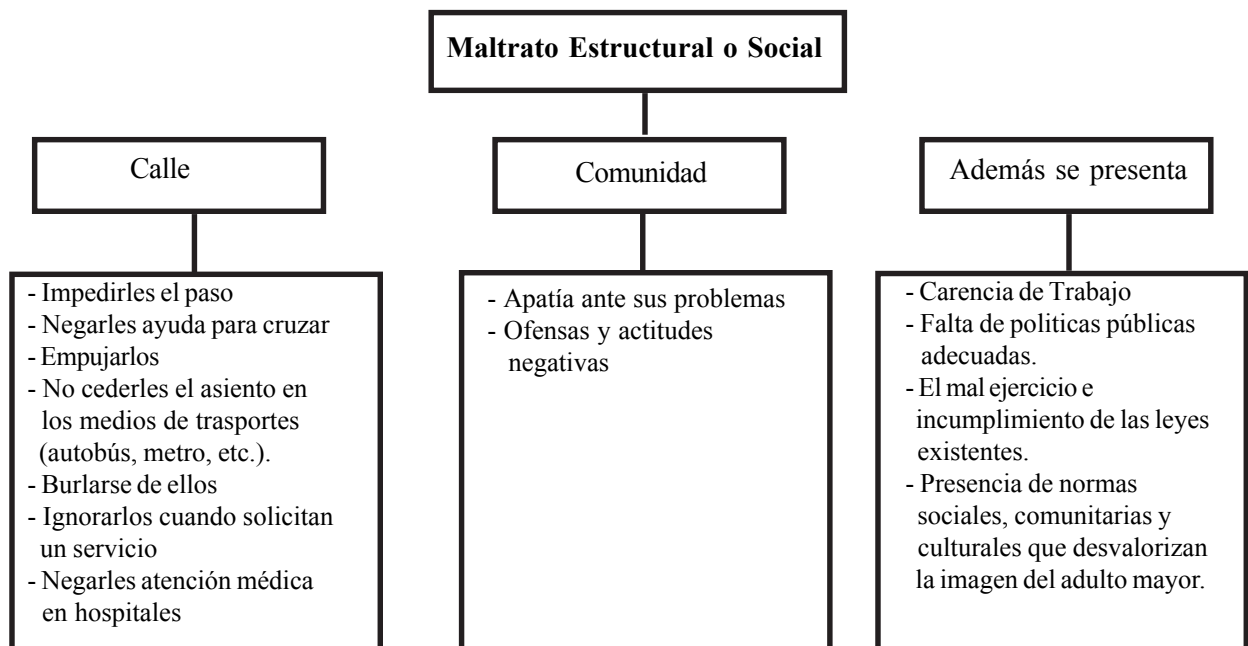
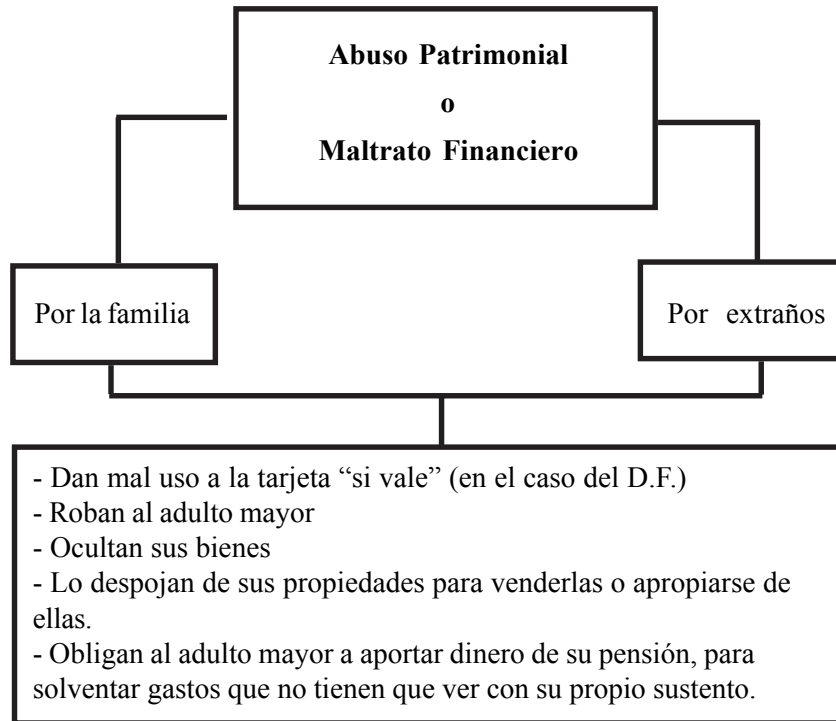
La violencia contra los ancianos

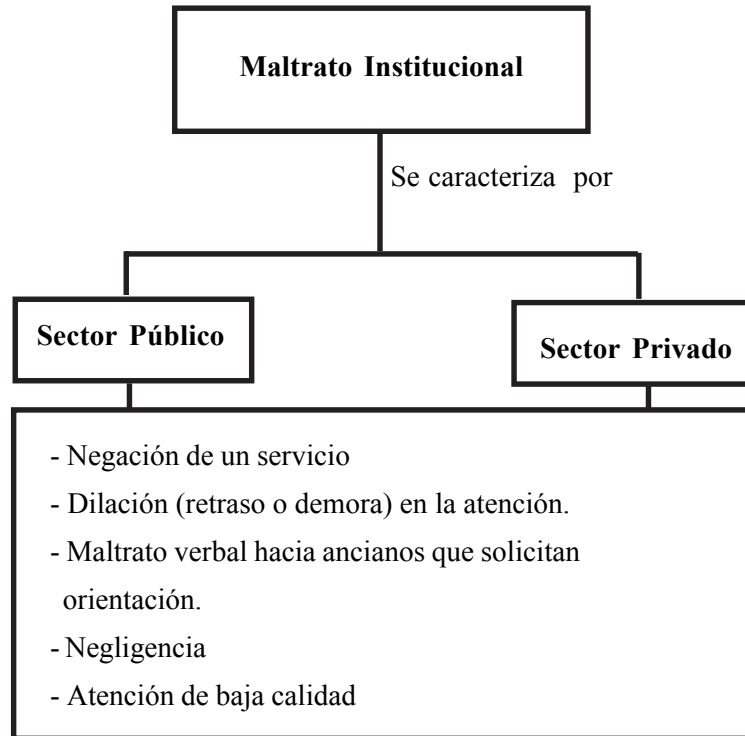
En México lamentablemente se cuenta con poca información del número de personas mayores que sufren de algún tipo de abuso o maltrato. Según el Instituto Nacional de Geografía, Estadística e Informática (INEGI) en el país casi 670 mil personas son víctimas de algún tipo de violencia física en el hogar, y más de 5 millones 730 mil han padecido de violencia emocional.

Tipos de violencia y abuso









**“Aunque haya de pasar por un valle tenebroso
no temo mal alguno, porque Tú estás conmigo”
(sal.22,4)**

VIII. La Discriminación de las personas adultas mayores

La discriminación hacia las personas adultas mayores significa aquellas actitudes o comportamientos negativos con respecto a los miembros de un grupo diferente, hacia el cual se tienen prejuicios y estereotipos determinados, que tienen por objeto restringir o negar una igualdad de trato, servicios o derechos; por ejemplo, cuando se niega a un adulto mayor el derecho a la salud, al trabajo o cuando se les impide integrarse a un barrio, ciudad o país.

Los individuos que discriminan tienen una visión distorsionada de la esencia del ser humano ya que se atribuyen a sí mismos características o virtudes que los ubican un escalón más arriba que ciertos grupos. Desde esa «altura» pueden juzgar al resto de los individuos. Muchas veces este rechazo se manifiesta con miradas odiosas o con la falta de aceptación en lugares públicos, trabajos o escuelas, acciones que afectan a la persona rechazada.

Las personas adultas mayores ven vulnerada su dignidad cuando se les abandona o restringe, entre otros, sus derechos a una vida sin violencia, a la salud, trabajo, vivienda, alimentación, recreación. Las personas adultas mayores son discriminadas de múltiples formas y en los siguientes ámbitos:

En el ámbito privado cuando:

- Existe rechazo, maltrato físico, emocional o explotación por parte de la familia, amigos o la pareja.
- La familia no atiende a la persona adulta mayor, no le proporciona alimentos adecuados, ropa limpia, un lugar seguro donde vivir, higiene personal y la posibilidad de establecer contactos sociales.
- La familia, los amigos o las parejas utilizan ilícitamente el patrimonio o los bienes de la persona de edad o se apropia de ellos indebidamente el cuidador o la familia.

En el ámbito público cuando:

- Los gobiernos no generan medios adecuados para que las personas de edad puedan ganarse la vida y tener ingresos seguros. En muchos lugares diversos factores afectan la situación económica de las personas de edad, como la desvinculación de la fuerza de trabajo, la falta de conocimientos actualizados, la desvalorización de los ahorros y las pensiones y la pobreza de las personas de edad, la familia y la sociedad en general.



- Hay carencia de pensiones adecuadas, asistencia sanitaria, protección de la seguridad social.
- No existe acceso a los servicios básicos de saneamiento, agua potable, recolección de residuos.
- Hacen falta viviendas adecuadas y un entorno seguro y propicio. Las personas de edad avanzada deben permanecer en sus hogares y ambientes todo el tiempo que sea posible. Internarlas en centros especializados, como asilos de ancianos debe ser postergado al máximo.
- No existe accesibilidad en las calles y en el transporte público que les permita realizar las actividades principales.

El fenómeno de la discriminación es multidimensional porque afecta a diversos individuos, tanto a los que la ejercen como a los que la viven; es integral porque afecta todos los ámbitos de la vida del ser humano; es progresiva ya que se acumula y se incrementa, produciendo efectos más graves, dando lugar a nuevos problemas y a una mayor vulnerabilidad, por lo que la discriminación se vuelve un problema cíclico.

Para los adultos mayores «la discriminación más fuerte es el olvido en que viven, los espacios urbanos y la inseguridad los hace más vulnerables, no se aprovecha su experiencia de vida.

Leamos el siguiente relato y reflexionemos:

«Suena el teléfono en mi casa, que es la de ustedes. Son las ocho de la mañana. No respondo porque estoy bajo la regadera. Pasan dos minutos y vuelve a sonar el aparato. Será algo urgente, pienso; y sin secarme salgo a la recámara para descolgar la bocina. ¡Bueno!, respondo de mal talante—. De allá para acá escucho el saludo de una voz educada: «Llamo de la ciudad de México... ¿puedo hablar con el señor Orozco?»».

Demoro en responder ... Yo soy, a sus órdenes; contesto mientras veo que a mis pies ha crecido un charco con el agua que resbala de mi cuerpo y escucho que la ducha del baño quedó abierta y se desperdicia el líquido elemento, por el resumidero.

-Tanto gusto señor Orozco. Le llamo para informarle que hoy amaneció usted de suerte pues ha sido seleccionado para que el Bansolo le abra una disponibilidad de efectivo hasta de 50 mil pesos por medio de su tarjeta de crédito. Sólo necesitamos sus datos personales que, desde luego, permanecerán en absoluta confidencialidad: ¿Cuántos años tiene usted, señor Orozco?».

Ahí se acabó el encanto para la voz inesperada. Mi edad, que ahora prefiero mantener en el misterio, resultó la mejor manera de finalizar el fenicio asedio del vendedor de ilusiones. El interlocutor telefónico escuchó las cifras de mi madurez -como le dicen ahora a la cuasi vejez- se tragó su mugrosa saliva y se deshizo



verbalmente en disculpas, antes de llegar a reconocer, mortificado, que cuánta pena, pero yo no constituía un sujeto beneficiable con aquella maravillosa disponibilidad de crédito. De acuerdo con las normas bancarias cualquier persona con más de 65 años de edad resulta inviable para todo y todo, recalcó, quiere decir todo; una muerte social, política, civil y financiera que incluye a los ricos, a los riquillos, a los pobres y a los miserables.

Colgué el teléfono tras echar unas cuantas malas palabras y me dispuse a secar el piso de mi habitación...

Corrí al baño a concluir mis interrumpidas abluciones matinales. Bajo la ducha retomé el tema de la discriminación por longevidad; pensé que esas disposiciones bancarias constituían una injusta diferenciación que es necesario combatir. ¿Por qué se le cree a un treintañero inexperto que contrata un financiamiento con más audacia que respaldo económico? ¿Y por qué se niega solvencia a una persona mayor de edad, con mucho o poco patrimonio? La respuesta es obvia: Las compañías de seguros no aseguran a los “vetarros”: Son un riesgo muy alto.

Esa misma mañana me acerqué al banco donde mis empleadores depositan cada quincena el salario que devengo. Iría con afán investigador, pues había visto en los periódicos y en la misma institución bancaria varios anuncios inspiradores: «¿Tiene usted un apuro inesperado? No sufra. Solicite un crédito hasta por tres meses de su sueldo. Bansolo ayuda».

Sólo para calar aquella publicidad hice cola ante el escritorio de un ejecutivo de cuenta. Después de esperar un buen rato, el hombre se dignó levantar los ojos hacia mí por un instante: «¿Qué se le ofrece?» murmuró sin dejar de hacer cuentas en una calculadora eléctrica.

Vengo por lo de los créditos sobre la nómina, le dije. «¿Quién es su patrón?» me interrogó. Tal y cual, respondí. «¿Cuánto gana?, ¿qué puesto desempeña? ¿qué antigüedad tiene? y (¡maldición) ¿cuál es su número del Registro Federal de Causantes?...».

Todo lo declaré. Cuando oyó las iniciales y los números del RFC tomó nota apresuradamente, digitalizó un cálculo en su maquinita y alzando su vista en una mirada de conmiseración meneó la cabeza negativamente y pronunció un indescifrable umpfff que significaba «ya para qué me dice más».

Luego se dedicó a golpear con el dedo el pedazo de papel donde había escrito mis datos. «Dispéñeme señor, pero usted no es elegible, lo siento. Es qué.....»... Preferí interrumpirlo antes de que me dijera: «Es que usted casi está muerto, sólo que todavía



no se ha dado cuenta». Minutos después salí del Bansolo convencido de que eso que anuncia el Gobierno Federal sobre el apoyo a la tercera edad resulta un puro cuento».¹

¿Qué piensas de esta historia?, ¿Conoces alguna parecida?

Nota

¹ Se reproduce un extracto de la historia original de Orozco Melo Roberto. Discriminación por edad / Hora Cero



Actividades de promoción y atención que se pueden realizar con los ancianos y las ancianas

Las personas mayores que participan en grupos parroquiales, centros de día, grupos autónomos y demás instituciones asistenciales, deben fortalecer y desarrollar sus facultades, tanto como constituirse en protagonistas de su propio desarrollo.

Es decir, que no sólo se le tenga en cuenta, como ha ocurrido hasta ahora, sino que básicamente él sea el centro del interés, que esté presente y tome parte activa en el diseño del o los programas, en la organización, al igual que en la toma de decisiones, para que sea consciente de su situación, se responsabilice y controle.

Por ello, las actividades que se plantean a continuación tienen un sentido indicativo, no son de manera alguna las únicas que pueden impulsarse, sino que constituyen apenas algunos ejemplos de la gran cantidad de actividades que ellos pueden continuar realizando durante ese momento conocido también como de la culminación de la realización humana, es decir, de aquél en el que se alcanza por fin la verdadera edad, esto es, la edad que las resume a todas porque por todas pasó.

Actividades para Fortalecer la autonomía

El propósito de estas actividades es fortalecer la autonomía de las personas de edad, a través de tareas que redunden en su propio bienestar, tanto como en el mejoramiento de su hábitat, entre las que destacan el cuidado por el aseo personal, la alimentación, el vestido, de tal suerte que mejore su autoestima y autoconcepto.

¿Qué hacer desde la parroquia?

- Fomentar actividades de relajación.
- Promover la expresión corporal.
- Impulsar actividades de gimnasia dirigida.
- Organizar pláticas sobre cuidado y autocuidado de la salud física y mental.
- Promover la elaboración de manualidades.
- Organizar pláticas sobre nutrición durante la vejez.
- Exponer trabajos elaborados por los propios adultos mayores.
- Organizar cine debate, cada semana, con temas alusivos a la vejez.
- Fomentar la lectura de revistas, periódicos, textos bíblicos, etc.

IX. Prepararse para la vejez y envejecer positivamente

Preparémonos para la vejez

Desafortunadamente en la cultura actual nadie nos enseña lo que objetivamente significa la vejez ni el proceso de envejecer y mucho menos nos enseñan la importancia de prepararnos para cuando la vejez nos alcance. En nuestra cultura, los esfuerzos educativos se han centrado en capacitarnos para alcanzar nuevos status, ascender en la escala social, convertirnos en personas exitosas desde un punto de vista económico; a tener bienes materiales, alcanzar cierto prestigio, entre otras cosas.

A lo largo de la vida cotidiana, adquirimos también ciertos aprendizajes que nos permitan incorporarnos al circuito de la economía formal; capacitarnos para aprender diversos oficios y profesiones; vivir la etapa del noviazgo; realizar los preparativos inherentes al casamiento; la llegada, los cuidados y desarrollo de los hijos; la conformación de un patrimonio; viajar; en suma, para llevar a cabo una diversidad de funciones sociales permitidas en nuestro entorno.

Para cuando la vejez nos alcance, en cambio, no hay quien nos prepare. Tradicionalmente, como suele suceder con el estudio, pensamos en preparar los contenidos correspondientes en la víspera del control final. Por supuesto, quien no se haya preparado con antelación es altamente probable que termine siendo un anciano o anciana amargada, resignada, que transmite sin querer a su alrededor; molestos, egoístas, achacosos, huraños, enojados, proyectando en ellos mismos y en los demás el malestar que les hiera por dentro; exigentes y duros, porque nunca estarán satisfechos por mucho que reciban.

Prepararse desde la infancia

La preparación para la vejez consiste esencialmente en activar un proceso educativo teniendo en cuenta que la educación es la formación de hábitos, y asimilación de conocimientos que van asociados a las distintas etapas de la vida: niñez, juventud, madurez y ancianidad.

La preparación para la vejez, como en cualquier oficio, ha de darse antes de ejercitarlo, pues, aunque la experiencia sólo se aprenda con la práctica del mismo, se evitan muchos errores y pérdidas de tiempo, si ya existía con anterioridad un conocimiento mínimo que ayude para

una buena práctica posterior.

Prepararse para la vejez es una especie de asignatura que en estricto sentido nos debería incumbir a todos: niños y niñas, jóvenes, adultos maduros y a los propios adultos mayores, particularmente cuando se toma conciencia de que la vida es un curso y una totalidad de la que forma parte el nacer, vivir, desarrollarse, envejecer y morir. Dedicarse únicamente a pensar en la etapa de la juventud o de la edad intermedia es reducir el sentido de la existencia a unos capítulos importantes de nuestra historia, como si los demás no tuvieran ningún alcance o importancia.

En pocas palabras, todos estamos obligados a saber y acercarnos a la experiencia de la vejez, reflexionar sobre todo lo que ella supone, pues nadie es ni será inmune a su presencia. Los jóvenes en particular necesitan conocer más el mundo de los ancianos, sus vivencias, carencias, reacciones, con objeto de poder explicarse comportamientos que a primera vista les resultan incomprensibles y desconcertantes, pero también con la finalidad de disminuir la brecha generacional. Saber más acerca de las personas mayores les será de gran utilidad porque estarán en condiciones de poder ofrecer la ayuda que necesitan y a la que tienen derecho, pero que con tanta frecuencia les hemos negado –a las personas mayores– con justificaciones de cualquier tipo. La convivencia prolongada con personas mayores es ya y será un hecho mucho más repetido que para las generaciones anteriores.

La preparación para la vejez deberá ir acompañada del planteamiento de un objetivo sencillo, aunque a veces no sea tan fácil de conseguir: superar cualquier tipo de amargura y desesperanza. Para la consecución del objetivo en cuestión es también importante informarse, realizar una representación de los hechos futuros, consecuencias previsibles, adaptaciones que deberá realizar la persona adulta para que esos hechos supongan una experiencia positiva o lo menos negativa posible, así como revisar sus estilos de vida.

La preparación para la vejez es un proceso de información-formación que incluye necesariamente saber acerca de los cambios vitales importantes desde el punto de vista biológico, psicosocial, económico y cultural.

En términos biológicos supone informarse y poner en práctica todo cuanto se aprenda en materia de programas preventivos de hábitos saludables. Desde el punto de vista económico, que es el campo en el que existe mayor interés, significa desarrollar un programa sobre administración de los recursos para proporcionarse una mayor calidad de vida. Desde el punto de vista psicosocial, se requiere saber acerca de los cambios psicológicos, intereses, motivaciones que permitan a la persona sentirse satisfecha con sus logros, adaptarse a los nuevos equilibrios, desarrollar actividades en beneficios de otros, como voluntario, por ejemplo, desplegar su solidaridad.

Actividades de Formación y preparación para la vejez

Se trata de favorecer la adquisición y transferencia de conocimientos y habilidades para estimular el desarrollo crítico analítico de la razón; sirven de orientación y guía a todos los voluntarios y al personal técnico que interviene con adultos mayores. La idea principal consiste en ofrecer un ámbito de reflexión y aprendizaje en el trato con los ancianos, al tiempo que es un espacio para que éstos vivan la vejez de manera positiva

¿Qué se puede hacer desde la parroquia?

- Organizar talleres sobre el envejecimiento de nuestra sociedad.
- Organizar pláticas sobre vejez positiva
- Organizar pláticas sobre los derechos de las personas adultas mayores.
- Desarrollar talleres sobre la participación organizada de las personas mayores.
- Organizar pláticas sobre la política gubernamental con los ancianos.
- Desarrollar talleres sobre las instituciones que trabajan con personas mayores.
- Propiciar la formación de los voluntarios y del personal técnico como educador solidario de adultos mayores.

Envejecer positiva y activamente.

El Papa Juan Palo II ha pedido a los ancianos y a las demás personas, que se conjunten, en comunión y esfuerzos, para aprender a llevar un **envejecimiento activo** y para facilitárselo por parte de todos a los ancianos y las ancianas a quienes debemos ayudar. Para eso es preciso comenzar por “la valorización de las personas”. Para lograr ese objetivo es preciso ante todo, que el propio anciano y la anciana misma tomen conciencia de las posibilidades que tiene a su disposición a fin de que también en la edad más avanzada continúe su espíritu afianzándose. Y para que los ancianos tomen en sus manos estas posibilidades, necesitan, de parte de los demás, amor, compañía, ayuda, estímulo, evangelización, cuidados físicos, promoción de sus capacidades, incremento de su autoestima, seguridad económica mínima y otra serie de elementos.

Envejecer positiva y activamente

Envejecer de manera activa y positiva significa luchar para vivir bien los últimos años de la propia existencia; convertir cada amanecer en el comienzo de un nuevo día, viviéndolo de manera apasionante; inventar con toda energía y entusiasmo, un nuevo estilo de vida, especialmente porque se está ingresando en un mundo nuevo. Cuidado con dejarse ganar por el desgano y los momentos de abatimiento; será preciso luchar contra uno mismo y contra el entorno.

Aceptar la vejez tal cual es y tal cual será, es otra condición básica para vivir de manera positiva y activa. Dejar de seguir pensando en los “si hubiera sabido”, “si tuviera que empezar”, pues nada hay más perjudicial ni más vano que los lamentos: no es la mejor actitud para la vejez. Tampoco hay que sentirse culpables. Sin duda, a lo largo de nuestra vida incurrimos en diversos errores u omisiones, pero el mejor antídoto para liberarse de esa clase culpas por lo que no hicimos o lo que hicimos “mal”, es pensar en lo que vamos a hacer desde ahora.

Las quejas puede que alivien algo, pero terminan por debilitar, impiden ver lo que conviene y nos paralizan. Repetir sin cesar “ya no podré hacer esto o aquello”, nos hará andar hacia atrás, como los cangrejos. La nueva vida que ha de asumirse se presenta delante de las personas de edad con multitud de posibilidades que es preciso detectar desde ahora. Al respecto, dice André Sevé: “A mis 75 años me dieron un consejo que me hubiera gustado recibirlo a los 60: “sustituye tus impresiones de decaimiento y decrepitud por otras de exploración y descubrimiento”¹

“Frente al destino del envejecimiento no cabe otra alternativa que la de la aceptación pacífica y serena, o la negativa rebelde de quien, aunque no quiera aceptar esa realidad no tendrá más remedio que soportarla”²

¿Qué hacer en la vejez?

Una de las actividades fundamentales a realizar en esta etapa de la vida es empezar por generar riqueza humana. Ello se logra amando diez veces más de lo que hasta ahora hemos amado. Intentar imperturbablemente que nuestra existencia esté plagada de amor.

Otra más consiste en tejer o crear una nueva red de relaciones: entregarse más a la red familiar y descubrir nuevas relaciones a través de tal o cual grupo parroquial o vecinal de adultos mayores.

Prestar ayudas y servicios voluntarios a favor de las personas más débiles y necesitadas de la comunidad; constituyendo grupos de perso-

nas mayores dedicadas a cuidar la infraestructura y el mobiliario de la comunidad; organizando grupos dedicados a recoger ayuda en beneficio de quienes menos tienen; enseñando a leer y escribir a quienes no consiguieron dichas habilidades; organizando encuentros con los jóvenes; en fin, la lista es muy larga, pero lo que interesa destacar en esta reflexión es que no son las posibilidades de prestar ayudas y servicios las que escasean, sino la falta de empuje y la energía para decidirse a realizarlas.

Fungir también como puente, según André Sévé, es otro de los papeles activos que se pueden jugar durante la vejez. Ser puente, sin embargo, supone convivir con los familiares y las nuevas generaciones de manera igualitaria y fraternal, dejando atrás las viejas jerarquías y los encasillamientos; entremezclarse con personas de diferentes edades para realizar diversas actividades (realizar viajes, organizar pláticas, etc.); fungir de manera conciliadora frente a los inevitables conflictos cotidianos; siendo comprensivos; dejando de actuar como empedernido moralista; estableciendo límites para evitar que los demás abusen de la propia condición.

Hablar, comunicarse, retejer los lazos de unión a fuerza de palabras, cartas, teléfono, correo electrónico, constituye otra variante de modalidades que permiten desempeñar el noble y bello oficio de ser puente, pero sobre todo de evitar el aislamiento, el aburrimiento, el mutismo que con cierta frecuencia se anida en las personas mayores³.

Notas

¹ Sévé, André, *Inventar el otoño. Meditaciones para la tercera edad*. Ed. Verbo Divino, 2ª. Edición, España, 1994, p.22

² López Azpitarte Eduardo, op. cit. p. 106

³ André Sévé, op. cit., pp.67-68.

Actividades para Fortalecer la red comunitaria

Encaminadas a fomentar y fortalecer el contacto social con los integrantes de la comunidad, la familia, etc.

Qué se puede hacer desde la parroquia?

-Establecer cada mes un día para presentar los aportes de las personas mayores.

-Reconocer públicamente a la persona mayor que haya realizado un aporte importante para la comunidad.

-Organizar las fiestas locales y patronales.

-Formar grupos de redes de apoyo social.

-Organizar colectas para los más necesitados.

-Fomentar la asociatividad de los mayores en grupos autónomos.

-Dedicar el 28 de agosto para celebrar el Día del Anciano y la Anciana.

-Promover que los adultos mayores alfabetizados enseñen a los que no saben.

-Organizar campañas para evitar la discriminación y la violencia hacia las personas mayores.

Actividades Socioculturales

Estas tratan de mantener a las personas de edad en continua relación con los acontecimientos cotidianos, así como favorecer la comunicación entre ellos y su entorno.

¿Qué hacer desde la parroquia?

-Organizar conferencias, una vez cada quince días, con el objetivo de dar a conocer la temática de la vejez.

-Organizar jornadas de prevención de la violencia y abuso hacia los mayores.

-Realizar cada mes la semana o un día del anciano, invitando a los familiares y personas de la comunidad.

-Impulsar veladas o tardeadas musicales en las que se realicen recitales, actuaciones, corales, etcétera.

-Promover encuentros intergeneracionales con niños y jóvenes.

-Visitar museos, bibliotecas, centros culturales, exposiciones, medios de comunicación y diversos centros de interés.

Cómo envejecer activamente

El envejecimiento activo es un proceso mediante el cual utilizamos todas las oportunidades o elementos que tenemos a nuestro alcance para cuidar nuestra salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

El principal objetivo del *envejecimiento activo* es mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece, insistiendo en la responsabilidad del propio individuo en el cuidado de su salud, en los responsables de establecer las políticas de salud y especialmente en el apoyo de los demás: amigos, vecinos, compañeros de trabajo, miembros de la familia.

Los ancianos que “envejecen activamente”, son personas que se han adaptado fácilmente a las pérdidas económicas, sociales y psicológicas y que no se consideran afectadas por problemas y necesidades que requieren ayuda externa. Quieren seguir manteniendo una buena salud física y mental y tienden a participar en las actividades dirigidas a la prevención. Se anticipan a los problemas indeseables y adoptan medidas para evitar su aparición.

Los que envejecen con éxito se autodeterminan y asumen responsabilidades de su propia conducta, actuando con madurez y responsabilidad, el anciano sano no solo es capaz de mantenerse en un mundo cambiante, sino que está abierto a aprender formas nuevas y constructivas de responder a este nuevo mundo.

Por el contrario, los adultos mayores que no envejecen activamente, se quejan constantemente de enfermedades o malestares, se hacen más dependientes, se autolimitan en la realización de actividades, no conviven con la familia y otros grupos sociales, terminan aislándose y enojados con la vida y en malas condiciones de salud física y/o mental. Inclusive quién no envejece activamente puede acelerar su proceso de decaimiento.

Existen un sin fin de actividades que los adultos mayores pueden llevar a cabo para favorecer un envejecimiento activo, es importante que tu como voluntario o coordinador, las promuevas entre tu grupo y otros adultos mayores que conozcas, a continuación te mencionamos algunas de ellas.

Salir de casa, propiciar nuevas amistades y fomentar las que posee

Participar en los asuntos o problemas familiares y tomar sus propias decisiones, así como hacerle ver a la familia cuando no está de acuerdo con algo.

Involucrarlo en la información relativa a su comunidad

Realizar sus inquietudes culturales y artísticas como leer, escribir, bailar, visitar museos, esculpir, coleccionar objetos y jugar juegos de mesa, entre muchas otras actividades.

Ejercitarse a través de alguna actividad física de manera individual o en grupo,

Platicar con gente de diferentes edades, raza, sexo, creencias religiosas o políticas.

Vigilar su estado de salud,¹

Promover entre los ancianos, su ayuda a otras personas.

Buscar formas y maneras de influir en su entorno y modificarlo en beneficio de la comunidad.

Procurar llevar una vida sexual activa.

Mirar al futuro, vivir el presente y recordar el pasado.

Reírse hasta de sí mismo de vez en cuando.

Expresar sus sentimientos, intereses, dudas a esas personas con las que tiene una relación personal más estrecha: familiares y amigos.

Defender sus derechos como ciudadano.

Preguntarse periódicamente por sus actitudes, por su estilo de vida, por sus costumbres....¿ Está satisfecho? ¿Le gustaría hacer algo nuevo, cambiar? Inténtelo.

Ejercitarse intelectualmente: hacer crucigramas, leer, preguntarse por las razones de las cosas, por las que ve en la televisión, ver documentales y reportajes, comentar las noticias con alguien.

Nota

¹ OMS. Envejecimiento activo: un marco político. Rev. Esp. Geriatr. Gerontol. 2002; 37(S2): 74-105

Actividades Lúdico recreativas

Se orientan en lo fundamental al fomento del entretenimiento recreador tanto como a la ocupación del tiempo libre de una manera participativa y lúdica, a la vez que se fomentan las relaciones entre los adultos mayores, como con los familiares y personas de la comunidad.

¿Qué hacer desde la parroquia?

-Organizar excursiones mensuales a diferentes puntos de la zona metropolitana o diferentes entidades del centro del país.

-Promover paseos sabatinos o dominicales a diversos puntos de interés.

-Promover representaciones teatrales con apoyo de asociaciones civiles y gubernamentales.

-Organizar campeonatos de juegos de mesa (dominó, damas chinas, ajedrez, maratón).

-Fomentar la realización de actividades físicas.

-Alentar la creación individual en tareas como dibujo, pintura, repujado, cuento, etcétera.

-Participar en concursos, torneos.

-Asistir periódicamente a centros comerciales.

Reciclar la fe

Después de los sesenta años ¿se vive la fe de una manera diferente? ¿También en este punto tenemos que inventar el otoño?

Inicialmente había pensado en un esfuerzo de nuestra inteligencia: reciclar la fe para adecuarla a los cambios actuales, ponernos al día en este ámbito como en todos los demás. Evitar repetir constantemente: “Nos cambian la religión”, sin analizar de cerca las cosas. Y, sobre todo reciclarse para poder transmitir nuestra fe a los jóvenes iniciándonos en su lenguaje.

Pero nuestra vida va a penetrar en zonas de turbulencia en el terreno de la fe: la enfermedad, la muerte de los allegados, el acercamiento de la nuestra, las limitaciones, decepciones, miedo. ¿Cómo aguantar estos embates? No sólo con revisiones en el ámbito de lo dogmático, sino llevando a cabo la “experiencia de la confianza”, viviendo la confianza en la vida real, día tras día, incluso minuto a minuto. Experimentar la confianza es avanzar en la noche, el temor, la angustia. Avanzar porque nos es dado decir: “Tu gracia me basta”. Es el eco de aquello que Cristo respondió a Pablo cuando éste se quejaba de tener que soportar una prueba demasiado dura, un “agujón en su carne”. Jesús le manifestó: “*Mi gracia te basta; mi poder evidencia toda su fuerza en la debilidad*” (2Co 12,9).

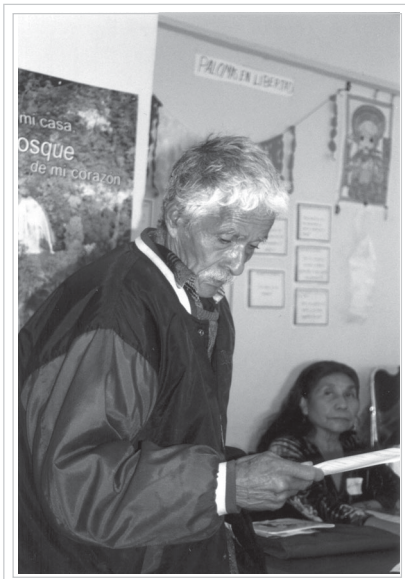
Se trata de poner en movimiento nuestra fe, de no pretender afrontar algo realmente duro y difícil sin correr previamente a echarnos en los brazos de la fuerza de Jesús. Al respecto el Evangelio presenta cuatro modelos de este movimiento.

El leproso (Mt 8, 2-3). Dijo a Jesús: “*Si quieres, puedes curarme*”. Es una de las mejores formulaciones de la experiencia de la confianza. Jesús le responde: “*Quiero*”. Este breve diálogo condensa la enseñanza sobre la confianza: la fortaleza que provoca en el leproso, la repercusión de ello sobre Jesús.

___ ¡ Tú puedes curarme!
___ Si así lo crees, puedo, en efecto, curarte.

La mujer Cananea (Mt 15, 21-28). Su confianza conmueve a Jesús: “*Mujer, ¡qué grande es tu fe!*” ¿Somos nosotros capaces de conmover a Jesús? “Por mucho que rezo...”, solemos quejarnos. Más, ¿con qué fuerza? “Seréis escuchados, precisa Jesús, *si no dudáis*”.

El centurión (Lc 7, 1-10). Siempre la misma dialéctica entre dos poderes: el poder de Jesús que se pone en movimiento gracias al



poder del impulso de fe. El centurión cae en admiración ante alguien que lo puede todo. Jesús se maravilla de su fe incondicional, literalmente fascinante: “*Di una sola palabra*”.

El Evangelio nos ofrece el ejemplo de un cuarto creyente: el padre del epiléptico (Mc 9, 14-29) La experiencia de confianza aquí descrita se asemeja mucho a lo que puede ocurrirnos.

Todo empieza con una torpe llamada a Jesús:

___ Si puedes hacer algo...

___ ¡Cómo, replica Jesús, si puedes! ¡Todo es posible para aquel que cree!

¡Todo es posible! Palabra mágica, que percibida como un golpetazo o largamente rumiada, va a hacer de nosotros adeptos entusiastas de la experiencia de la confianza. El padre del epiléptico se da cuenta de la altura a la que es preciso elevarse:

___ ¡Creo! Pero , ¡aumenta mi fe!

Toda nuestra vida depende del incremento de nuestra fe. El que acoge profundamente este mensaje, está salvado. Todo el Evangelio dice lo mismo: “*Este libro ha sido escrito para que creáis que Jesús es el ungiado, el Hijo de Dios, y para que creyendo tengáis vida en su nombre*” (Jn 20,31)

Estamos en una edad (la vejez) en la que, como se dice “más tarde... es ahora”. No tardemos, pues, en abandonarnos, al punto, a una fe radical en Jesucristo. Sólo quien reviva al máximo su fe puede hacer la experiencia de la fuerza de Jesús. Decir: “No soy escuchado”, significa en realidad: “No tengo la fe que permitiría a Jesús escucharme”.¹

Nota

¹ Ibid., pp.113-119

¡Prepárate!
¡Organízate! y
¡Descubre!

Cuanto podemos hacer **CON** ellos...



¿Cómo deseas vivir en la vejez?

Puedes vivirla con achaques, amargado (a), inactivo (a), dependiente, aburrido (a), solo (a), sin amor, con baja autoestima, enfermo (a), sintiéndote inútil...

O bien, sin achaques, luchando, activo (a), con entusiasmo, acompañado (a), alegre, en forma autónoma, independiente, saludable, realizado (a), sintiéndote útil...

Cáritas Fundación para el Bienestar del Adulto Mayor, I.A.P. y

Cáritas Arquidiócesis de México, I.A.P.

Te ofrecen los siguientes cursos taller:

Preparándose para la vejez

Dirigido a personas entre 40 y 59 años

USTED APRENDERÁ:

- Integrar un plan para su vejez;
- Mejorar su calidad de vida
- Fortalecer las funciones mentales
- Envejecer con éxito
- Conocer los cambios biológicos, psicológicos y sociales

Módulo

- Vejez y envejecimiento
- Cuando la vejez nos alcance
- Manejo de pérdidas en la edad adulta tardía
- Fortaleciendo las funciones mentales
- Envejecer con éxito

Fecha: 19 y 26 de febrero y 5 y 12 de marzo de 2005

Horario: 10:00 am a 14:30 Hrs.

Lugar: Calle del Ángel No. 32, Colonia San José Insurgentes, México, DF, Benito Juárez.

Cuota de recuperación: \$ 150.00 por participante módulo (Incluye material didáctico).

Promoción y atención del anciano (a) en el hogar

Dirigido a familiares y personas adultas mayores.

USTED APRENDERÁ ACERCA DE:

- La depresión en la persona mayor.
- Los cambios más frecuentes en la vejez
- El envejecimiento positivo
- La importancia de fortalecer la autonomía de la persona mayor.

Módulos

- Quién es un adulto mayor y sus cambios.
- Preservar la salud mental
- Cómo practicar un envejecimiento activo
- Actividades para fortalecer la autonomía y la independencia del adulto mayor

Fecha: 18 y 25 de febrero y 4 y 11 de marzo de 2005

Horario: 10:00 a 14:30 Hrs.

Lugar: Calle del Ángel No. 32, Colonia San José Insurgentes, México, DF, Benito Juárez.

Cuota de recuperación: \$ 150.00 por participante módulo (Incluye material didáctico).

Para mayores informe comunicarse con Verónica Alva, Celia Ramírez, Sarahí Elvira y Leticia Nava a los teléfonos 56 39 90 89 y 56 39 63 18; o bien con Carolina Alonso a los teléfonos: 56 15 70 06 y 56 15 50 66.

vía correo electrónico a: caroalonso1@yahoo.com.mx o bien, adultomayormex@yahoo.com.mx

Visite: www.humano.ya.com/adultomayor y www.gerontologia.org