

A PRENDER A ENVEJECER



MTRO. VÍCTOR MANUEL RUÍZ
VELASCO GUTIÉRREZ

FOTO: VICENTE CUAUHTONAL
GALLEGOS MEZA

Víctor Manuel Ruíz Velasco Gutiérrez ¹

"Me gustaría que los ancianos no sólo fueran ancianos, sino también sabios; que no sólo aumentara la edad, sino también la sabiduría, que no sólo fueran viejos horizontalmente, sino también verticalmente, que su altura aumentara al mismo paso que su edad".

Bhagwan Shri Rashnish.

todo. Luego surgieron asilos para ancianos y ancianas, pero antes de ubicarlos quiero analizar el concepto de ancianidad.

La vejez es la etapa final de la vida que comienza entre los 60 y 65 años. Se caracteriza por una disminución de la fuerza y las capacidades físicas e intelectuales.

No sabemos con certeza hasta qué edad vivían los primeros humanos, pero en general, la evolución biológica de nuestra especie durante los últimos 100 000 años ha sido mínima, así que

La ancianidad en los asilos

Históricamente podemos situar la existencia de los asilos desde la colonia: ha habido asilos para prostitutas, para leprosos, para huérfanos, asilos para

1. EL MTRO. VÍCTOR MANUEL RUÍZ VELASCO GUTIÉRREZ ES MÉDICO CIRUJANO POR LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA Y ES ESPECIALISTA EN ANESTESIOLOGÍA POR LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. TIENE ESTUDIOS EN PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA. ES PROFESOR INVESTIGADOR DEL DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN A LA SALUD EN LA UAM-X.

“El hecho de conocer al abuelo es un privilegio de las nuevas generaciones. La esperanza de vida ha ido creciendo con el tiempo y con los avances de la ciencia y ahora, somos muchos los ancianos.”

podemos asumir que desde el paleolítico la gente ya tenía las condiciones necesarias de llegar a una edad de 70 u 80 años, igual que en la actualidad. Sin embargo, el porcentaje de la población que podía llegar a edades avanzadas estaba condicionado por factores como la alimentación, el estilo de vida, las epidemias, entre muchos.

Algunos afortunados que llegaban a tener 60 años, ya eran considerados ancianos. El hecho de conocer al abuelo es un privilegio de las nuevas generaciones. La esperanza de vida ha ido creciendo con el tiempo y con los avances de la ciencia y ahora, somos muchos los ancianos. Ha habido un cambio demográfico debido a la evolución de la ciencia, de la salud, de la calidad de vida, y actualmente el promedio de vida es mucho más alto que antes. Ser anciano en la actualidad no es una excepción, es un destino natural esperado por la mayoría. De ser una situación de excepción, pasó a ser una situación esperada, demográficamente normal.

Envejecer es el único modo de vivir mucho tiempo

Françoise Auber

La sociedad actual ha sufrido grandes cambios en todos los ámbitos. La familia, en uno de ellos, se ha vuelto más pequeña, más dispersa y desvinculada; ya no es la familia nuclear en donde los hijitos y los papás, junto con los abuelos, vivían juntos por un gran periodo de la vida. Ahora existen los divorcios múltiples, las segundas y hasta terceras nupcias por parte de alguno o de los dos padres, la dispersión de los hijos a tempranas edades. Todo esto implica llegar a la ancianidad en unas condiciones muy diferentes a las de antes.

Hace algunas decenas de años el capital de los seres humanos era la familia. Si llegabas a viejo se esperaba, naturalmente, que la familia te cuidaría; sobre todo a las mujeres por el rol de abuelas que

cuidan nietos, hijos, porque acompañan y sirven a todos los grupos de la familia.

Los varones ancianos, por el contrario, no servimos para nada, somos una molestia. Nos convertimos rápidamente en una carga por el resentimiento a nuestro rol de poder, de haber sido el jefe de familia, del cual la familia se venga hasta que el hombre es viejito. Además de los prejuicios de la conducta sexual del viejo, pues pueden faltar el respeto a la nieta. Así el viejo varón tiene la mala fama de buscar únicamente un lugar en donde pueda ejercer poder de alguna forma.

Ese poder puede conseguirse, en primer lugar, por carisma: si fue muy cariñoso. Es poco frecuente porque el hombre casi nunca está en casa, no tuvo tiempo de ganarse el cariño de su familia, al contrario, ganó enemigos. En segundo lugar, puede ejercer poder si logró juntar algo de dinero; a pesar de ser catalogado como avaro y egoísta puede redimirse si al llegar a viejo comparte el dinero, prolonga su poder un poco más.

En esta sociedad los mayores no juegan ningún rol familiar importante, a menos que sean grandes propietarios. Si a uno se le ocurre ser varón, viejo y medio fregado, con una pensión corta como son las pensiones ahora, aunque sea generoso y su pensión sea para todos, entonces ya se amoló porque no tiene cómo mantener un lugar dentro de la familia. Es así la penosa realidad en este momento social.

Se nos está acercando la vejez

Como profesional me he dedicado a investigar lo que les pasa a las familias de los ancianos o las ancianas con enfermedades crónicas como la diabetes. Comenzamos a trabajar en estos aspectos y las sedes clínicas son los hospitales, el [Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía](#), el [Instituto Nacional de Psiquiatría](#) y el [Hospital Psiquiátrico Infantil](#).



TALLER CINE - DEBATE

FOTO: ANGEL VALDIVIA
BRETÓN

La relación de la familia con el adulto mayor que sufre enfermedades crónicas es muy interesante. Muchas veces no hay una adecuada información e influyen las emociones encontradas. Existen afectos y desafectos, y en consecuencia hay conductas asociadas a estos: por debajo de la mesa pasan un dulce al viejito, con cariño, sin saber en realidad que lo están perjudicando gravemente si tiene diabetes; o le niegan algo necesario, como desquite. La desinformación genera malas conductas.

Cualquier enfermedad crónica afecta mucho a la familia porque se lastima la vida familiar. El viejo es una suma de enfermedades crónicas. No hay viejo sano. Estamos utilizando para esta investigación el concepto de vejez exitosa y los hemos clasificado en dos: Los que están en los asilos porque están enfermos, y los que tienen vejez exitosa, que son los ancianos funcionales y que los hemos encontrado en lugares de organizaciones privadas, en donde se estimula que la gente tenga una vejez no sana, no hay salud, pero sí es feliz.

Se trata de cambiar la salud por la felicidad o por cierto bienestar. Hemos encontrado ancianos funcionales en las casas de día. Ahí cuentan con gimnasio, toman clases de canto, idioma, baile, computación, tienen clubes de cine y lectura. El propósito en estos espacios es para que el adulto mayor pueda ocupar un lugar en la

familia y no ser desplazados. En el taller de computación, por ejemplo, les enseñan cosas prácticas, para estar al día, para no tener en casa la barrera de la tecnología computacional. Así, el anciano puede interactuar y ser orientador de los jóvenes y adolescentes en asuntos de computación, arreglan los dispositivos electrónicos y enseñan a operar las aplicaciones.

Es una forma de empoderarlos para que mantengan un lugar, que no sean excluidos ni usados por la familia, porque finalmente la mayoría de nuestra población tiene pocos recursos económicos, y los pocos que los tienen son insuficientes para mantener al abuelo o la abuela, quienes deben alimentarse bien, necesitan pañales, requieren lavar su ropa más constantemente y necesitan cuidarlos. Se trata entonces de que no sean una carga sino más bien una ayuda.

Estamos encontrando ancianos exitosos que, aunque no están sanos, tienen alguna enfermedad que les permite a ellos controlarla con o sin medicamentos, eligiendo la medicina que quieren. Lo importante es que estén controlados.

La diabetes e hipertensión son las enfermedades más frecuentes. En la población estudiada la mayoría tienen seguro médico, si no cuentan con él se afilian al [Seguro Popular](#) o cuentan con la [tarjeta de viejitos del Gobierno de la Ciudad de México](#).

El proyecto

Tenemos vínculos con el Gobierno de la Ciudad de México, con museos, con la UNAM y con varias instituciones, las cuales nos otorgan pases de cortesía para actividades culturales. Los viejos pueden hacer invitaciones a su familia para ir al teatro, conciertos, visitas guiadas y muchas actividades más. Eso transforma el sentido de la relación; tal vez a nadie le cuesta nada, pero es un detalle. Estas actividades muchas veces se subvencionan para que los ancianos inviten a sus familias, para que ellos sigan siendo fuente de bienestar, de unificación, de alegría. El fin es que el viejo tenga un lugar, poder y tenga un espacio en sus familias.

El propósito último es conocer y comprender cómo se va sintiendo la vejez, cómo se va instalando la percepción y la sorpresa de “soy viejo”. Hemos observado que inmediatamente se asocia con la experiencia: “soy viejo, ya me fregué”, pero existe otra percepción: “Sí, soy viejo, pero hago lo necesario para seguir manteniendo mi movilidad, para no tullirme, ir al gimnasio, hacer ejercicio, yoga, taichí, y puedo revertir esta visión”.

La intención de este estudio es reconocer qué sucede con la vejez contemporánea, urbana, clase media baja. Trataremos luego de explorar otros ámbitos, otras clases sociales. Al tratar de hacer una comparativa fuimos a asilos privados y no nos dieron información. En uno de ellos, muy elegante,

podimos entrar y oír algo que los directivos nos quisieron decir, pero observar y platicar con las y los internos, no. Dentro de las mismas instituciones hay mucho temor de abordar la problemática de atención al anciano. Si las condiciones de estos asilos son óptimas, ¿Por qué la censura? Es una incógnita que esperamos despejar.

Trabajo en equipo de la UAM-X

La [Licenciatura en Medicina](#) hasta hace muy poco no tenía [geriatría](#). Claro, se diseñó hace muchos años, pero no se había actualizado. Por razones personales me empecé a ocupar de eso; ahora vemos geriatría en cinco tardes de un módulo, es poco, pero al menos ya tenemos.

Es un programa de investigación-acción y estamos intentando crear un modelo de vejez funcional. Hemos incorporado actividades y vínculos, a medida que hemos visto en la práctica lo que es necesario para que los ancianos tengan una vida funcional. No podemos hacer más, no podemos crear un asilo todavía con los resultados de este trabajo. Quizás a la UAM le interese, así como tiene clínicas estomatológicas y espacios de servicio a la comunidad. Creo que este sería un espacio interdisciplinario fantástico.

El proyecto se lleva a cabo en el asilo De Mano Amiga a Mano Anciana I.A.P., donde están los ancianos enfermos, y en la casa de día Centro Gerontológico Héctor Vélez y de la Rosa I.A.P.,



TALLER CINE - DEBATE

FOTO: ÁNGEL VALDIVIA
BRETÓN



en donde están los ancianos sanos. Los alumnos aprenden a promover la salud y a prevenir las enfermedades de los viejos.

La investigación ya ha arrojado muchos datos duros entre los cuales hay indicadores como, por ejemplo, la depresión: todos los ancianos están deprimidos en el asilo. Es casi lo mismo ser viejo y estar deprimido en el asilo. En la casa de día hay un 10 o 15 por ciento de deprimidos, que es lo que se encuentra en la población en general.

Los ancianos sanos no tienen familia: son independientes, eso es muy importante. Sí tienen familia, pero no la usan, por salud. En ocasiones la familia es un factor de riesgo. Los ancianos tratan de mantenerse ágiles, móviles y entusiastas para no ir a parar con la familia, si lo hacen se convierten en una carga de ser cuidados: “mamá, no te vayas en camión” “¿A dónde vas?” “¿Te vas a caer!”. Los ancianos que estudiamos prefieren los riesgos como caerse y perderse a estar inmóviles y seguros. Ven la vida y la muerte de una forma muy realista, no son suicidas ni pesimistas, sino realistas.

Del álbum de recuerdos

Los resultados son muy bonitos. Los ancianos estudian lo que consideran importante y están muy comprometidos con sus actividades. Se la

pasan muy bien, se van a excursiones donde conocen muchos lugares y diferentes ciudades.

Una vez se fueron de excursión a [La Habana](#). Fue todo un caso, una anciana se perdió y otra extravió su pasaporte y tuvo que quedarse una noche más. A esa edad todo se convierte en una aventura y ellos quieren tener aventuras. Un episodio fausto de ese viaje es de una viejita que se ligó a un maraquero y quería acostarse con él; nosotros nos hicimos que no nos dimos cuenta y el maraquero encantado de la vida... ¡Realmente es muy bonito verlos vivir así la vida, llenos de felicidad!

En [San Luis Potosí](#) otra viejita de repente se levantó en la noche y se fue a caminar. Ella había pagado un cuarto individual, por eso nadie se dio cuenta. En la mañana, cuando estábamos por irnos fue cuando nos preguntamos ¿En dónde está? Y comenzamos a buscarla. Por el susto, por miedo, ella había sufrido un cuadro psicótico y no sabía quién era y porqué estaba allí. Fue mucha angustia, pero como todos coinciden, más vale morir en una de esas aventuras y no en la cama, entre orines y llenos de aburrimiento. 🏠

FUNDACIÓN HÉCTOR VÉLEZ Y DE LA ROSA IAP.

FOTO: ANGEL VALDIVIA BRETÓN

EDICIÓN DE ENTREVISTA: MARTHA ELENA GONZÁLEZ JIMÉNEZ