

Alumna: Viviann Lizbeth Jiménez Alonso

Grado: 6° **grupo:** Q

Asignatura: Gerontología

Profesora: Juana Inés López Hernández

Ensayo y proyecto de vida

El ser humano desde que nace va creciendo y experimentando cambios continuos, y conforme pasan los años va entrando en diferentes etapas que culminan en la vejez (aproximadamente a los 60 años). Al llegar a este punto de la vida donde el tiempo empieza a cobrar factura y las enfermedades empiezan a ser más comunes, es necesario que se empiecen a dar cuidados diferentes e ir al doctor más seguido (que en este caso es el geriatra, que es como el pediatra pero de los viejitos). Así que para entender mejor el tema hablaré de la geriatría y gerontología a continuación.

La Gerontología es una disciplina científica que estudia el proceso de envejecimiento en todas sus dimensiones: biológicas, psíquicas, sociales, económicas, legales, etc. Y la geriatría es la rama de la medicina que se ocupa de la atención integral del adulto mayor en la salud y enfermedad considerando aspectos clínicos terapéuticos, preventivos y rehabilitación precoz. En pocas palabras la primera estudia como envejecemos y lo que conlleva envejecer, y la segunda atiende las enfermedades que llegan con la vejez, su tratamiento, prevención y rehabilitación.

Ahora bien sabiendo que es, podemos entender que la geriatría cumple una función importante en la vida de los adultos mayores ya que está busca evitar que se desarrolle una patología y en el caso de ya tenerla permite analizar más a fondo sus patologías con una atención personalizada a su edad, ayudando así que el anciano(a) tenga una salud estable que le permita seguir con una vida independiente en lo más posible y al sentirse útil hace que su vida tenga aún sentido, alargando sus días. Además dejando de lado eso, los geriatras deben de tener el tacto necesario para tratar a un paciente de tercera edad ya que los ancianos se vuelven menos cooperadores a esta edad, pueden tener problemas de audición, vista o habla que complica el entendimiento entre personal de la salud- paciente, e incluso se pueden volver agresivos, por eso en esta etapa de la vida se les compara mucho con los niños ya que es como si regresaran a ese tiempo de aprender a hacer las cosas con sus limitaciones y a necesitar que los ayuden.

Pero, ahora que hablamos de envejecer ay que dejar claro que es y a qué edad empieza el ser humano a envejecer.

El envejecimiento es un proceso dinámico, progresivo e irreversible en el que intervienen múltiples factores biológicos, psicológicos y sociales. Se lo ha definido como: "Un deterioro progresivo y generalizado de las funciones que produce una pérdida de respuesta adaptativa al estrés y un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la edad." Pero este fenómeno biológico no siempre coincide con el cronológico, ya que pueden haber personas de 80 años que tengan una excelente salud, que tengan vitalidad, sigan teniendo esa ímpetu por vivir y no solo por sobrevivir y, hay otras que tienen 60 y ya necesitan ayuda para realizar sus cosas, se sienten agotados, tienen problemas de salud crónicos, etc. Además de los cambios biológicos, el envejecimiento

también está asociado con otras transiciones de la vida como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas, y la muerte de amigos y pareja. Por eso no hay como tal una edad cronológica exacta para determinar que una persona ha envejecido, más bien depende de cada persona en la manera que se sienta y esté viviendo la vida en ese momento.

Según datos de la OMS actualmente por primera vez en la historia, la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años, pero están envejeciendo cada vez más rápido, a esto se le conoce como envejecimiento poblacional o demográfico o en otras palabras “es el proceso de transformación de la estructura de edad de la población por el cual aumenta la proporción de personas en edades avanzadas”. Internacionalmente se considera que una población es envejecida cuando el grupo de edad de 65 años y más, supera el 7 % de la población total.

Hoy en día, hay 125 millones de personas con 80 años o más. Para 2050, habrá un número casi igual de personas en este grupo de edad (120 millones) solamente en China, y 434 millones de personas en todo el mundo (OMS). En México hay 13 millones 900 mil personas mayores de 60 años. Actualmente 6 de cada 10 personas mayores son mujeres, haciendo evidente una feminización del envejecimiento, con una esperanza de vida en promedio de 75 años: 78 años para mujeres y 73 años para los hombres. Y en Tabasco hay 35 745 adultos mayores (INAPAM), en 2013 había 19 ancianos por cada 100 jóvenes y para el año 2030 se estima que habrán casi 41 adultos mayores por cada 100 jóvenes, situación que al compararse con el nacional ubica a Tabasco en el lugar 26 en el proceso de envejecimiento poblacional del país.

El aumento de la esperanza de vida junto con la disminución de las tasas de fecundidad ha dado como resultado un progresivo envejecimiento de la población, lo que conlleva retos sociales y de salud relativos a este grupo etario.

Por esta razón el gobierno tiene que tener mejores estrategias y programas para tratar a los adultos mayores y no dejarlos en el olvido ya que poco a poco este grupo va en aumento, al igual que tiene que tener un compromiso para que tengan un envejecimiento saludable.

Puedo concluir que estas ciencias generalmente pasan desapercibidas ya que no se le proporciona la suficiente atención a los adultos mayores y por ende no se conocen estos términos ni la función de estas ciencias, pero en el transcurso de este ensayo se puede ver cómo la gerontología y la geriatría se relacionan con el envejecimiento y el envejecimiento demográfico además de que son importantes en la vida diaria y tienen un impacto social y económico relevante para el mundo y que los ancianos cuentan y cuentan mucho y hay que valorarlos y apoyarlos a tener una vida plena y un envejecimiento saludable.

Bibliografía

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud&ved=2ahUKEwj2utm-rbnpAhXKTd8KHbgvDwgQFjABegQIAhAB&usq=AOvVaw2P39hYuXwHSfvEttVIWZQ9&cshid=1589667867219>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/envejecimiento-y-vejez%3Fidiom%3Des&ved=2ahUKEwiziJTqtrnpAhXydN8KHUJyA8kQFjASegQIBRAK&usq=AOvVaw1SDDozBeu9JWAvO15f63A4&cshid=1589668319747>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/envejecimiento-y-vejez%3Fidiom%3Des&ved=2ahUKEwiziJTqtrnpAhXydN8KHUJyA8kQFjASegQIBRAK&usq=AOvVaw1SDDozBeu9JWAvO15f63A4&cshid=1589670429158>

Proyecto de vida

Yo en 40 años me veo siendo una abuelita de 60 años que viva con su esposo en la casita de sus sueños, que vio crecer a sus hijos y ahora a sus nietos. Me veo aún trabajando en un hospital como enfermera, pero a pocos años de jubilarme. Espero haber estudiado una maestría y tal vez repostería y a eso dedicarme después de jubilarme, tener un negocio de comida que yo dirija más como jobi que como trabajo. Tener buena salud lo mayor posible, aunque con problemas de circulación y tal vez de la presión por herencia y pues con los achaques propios de la edad.

Pretendo tener una familia unida que comamos todos los fines de semana mis hijos y mis nietos, y en caso de no poderse por lo menos tener buena comunicación con ellos. Los domingos pienso ir al templo con mi esposo al culto y cuando ya me jubile estar más activa en las actividades de la iglesia.

En mis tiempos libres que en esa época pronto se volverán bastantes, quiero viajar con mi esposo y conocer lo más que se pueda de las culturas del mundo y así disfrutar lo que tal vez por las ocupaciones de la vida diaria no se pudieron en su momento de juventud.

Quiero ser una viejita amable y amorosa, consentidora de sus nietos y con la vitalidad que la edad me permita, no deseo ser amargada ni mucho menos enojona.

Quiero ser feliz, y vivir los años que me quedan plenamente, muy enamorada de él amor de mi vida y en caso de que el parta antes que yo disfrutar la vida con los que me rodean.

Quiero tener una vejez interesante y no aburrida.

Amar dios con todo mi corazón y morir cuando sea mi momento y el me llame.