

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS

MATERIA: GERIATRÍA

DOCENTE: DR JULIO ANDRES BALLINAS

ALUMNO: MARCOS GONZÁLEZ MORENO

SEMESTRE Y GRUPO: 6°A

TEMA:

**“LA ANCIANIDAD Y SUS ETAPAS / ÁREAS
GENERALES DE LA GERIATRÍA”**

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso de la vida normativo por el que tarde o temprano todos los seres humanos, quieran o no, van a pasar. En esta no solo ocurre a nivel de apariencia física sino que también se producen cambios cognitivos asociados al envejecimiento.

No se pone en duda que los cambios físicos en la mayoría de las ocasiones son los más visibles y acusados, ya que empiezan muy temprano. Se puede decir que el declive físico empieza desde la veintena de edad donde se ha alcanzado la madurez física completa y el fin de la etapa de crecimiento.

ETAPA DE LA ANCIANIDAD

La última etapa en el desarrollo en la vida de una persona que comienza con 60 años hasta el fallecimiento se da culminado la adultez a los 59 años. Hace siglos, el tiempo estimado de vida de una persona, no era ni de cerca el que se conoce, por lo que alguien tuviera 30 años, era considerado un anciano, hoy en cambio, es considerado un adulto joven.

¿Qué es la ancianidad?

La ancianidad, o también conocida como tercera edad, es donde se encuentran la mayoría de los abuelos que podemos ver en la calle, sin embargo, no toda persona que tiene 60 años posee la misma apariencia.

Tal vez la característica más directa que se puede venir a la mente de una persona a la que le habla de personas de la tercera edad, son las arrugas, los dientes postizos y los pasos lentos, sin embargo ¿por qué se tiene esta creencia? Existen personas pertenecientes al desarrollo anciano que no necesariamente, ven disminuida su capacidad física, si bien es cierto que existen ciertos límites, los sujetos con buena condición física a los 70 años pueden seguir trabajando y llevando una vida de completa independencia.

Las limitaciones las impone el estilo de vida que se decida llevar a lo largo del desarrollo, es mucho más probable que las personas que en su juventud y adultez practicaron algún tipo de deporte, mantuvieron dietas sanas y libre de consumo de sustancias tóxicas, puedan gozar de una senectud mucho más activa, mientras que aquellas personas que mantuvieron una vida sin control ni cuidado, sufran complicaciones que no les permitan mantener la independencia. La última etapa del desarrollo humano

Características de la ancianidad

- **Degeneración:** La piel comienza a perder su firmeza, dando paso a las primeras arrugas y líneas pronunciadas, la grasa corporal decae de forma significativa y la fuerza muscular igual, por ello, la mayoría de las personas ancianas, no poseen la misma fuerza que en sus años de adultez.
- **El cerebro:** Comienza a decaer su alto funcionamiento, deteriorándose algunas áreas, especialmente las de la memoria y el reconocimiento, por ello es normal que en la ancianidad, las personas sufran de patologías asociadas a los recuerdos, de igual forma, la demencia es muy frecuente en los ancianos.
- **Factores sociales:** Las personas pertenecientes a esta etapa del desarrollo humano, poseen ciertos privilegios, en los transportes públicos e incluso privados, cuentan con áreas preferenciales, en los bancos cuentan con atención rápida y las filas para

cancelar algún tipo de alimento o servicio, suelen poseer mayores comodidades, de igual manera, en algunos países, el pago de una manutención por los años laborados garantiza la estabilidad y supervivencia de los ancianos.

- Relaciones Sociales: Llegada a esta etapa, los ancianos que desarrollaron una personalidad sociable y carismática en los anteriores periodos, mantendrán su mismo nivel de sociabilidad llegada la ancianidad, mientras que aquellos que fueron un poco más solitarios e individuales, permanecerán de la misma manera aislados en sus casas.
- Aislamiento: En algunos casos, los ancianos necesitan de ciertos cuidados que ya no pueden ser realizados de forma personal, por lo que es muy frecuente encontrarlos abandonados en los hospitales, clínicas de salud mental y ancianatos.
- Vitalidad: Muy por el contrario de lo socialmente aceptado, existen hoy en día mayor cantidad de ancianos que practican algún deporte o actividad física para mantener su salud, que personas pertenecientes al desarrollo juventud y adultez.

En esta etapa culminante del desarrollo humano, se puede tomar la palabra completa que dice:

La juventud se lleva en el alma, pues existen muchos abuelos que, a pesar de su edad y limitaciones físicas, siguen manteniéndose en pie y realizando todos sus deberes sin ayuda de terceros, tan independientes como las personas más jóvenes, por lo que se puede entender que la vida y la vitalidad como tal, radica en la forma de ver la vida, sin dejar a un lado, los cuidados que se tengan a lo largo de esta.

Envejecimiento activo según la OMS:

La OMS define el envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

El término activo se refiere a participación, y no solo a estar físicamente activo, en las cuestiones sociales, económicas, culturales, cívicas, etc.

Nuevo enfoque del concepto de envejecimiento activo

Con este nuevo enfoque se pretende ampliar la esperanza de vida saludable y una mejora en el estado biopsicosocial del colectivo.

Este concepto de envejecimiento activo transmite un mensaje más completo que el de “envejecimiento saludable”, anteriormente descrito también por la OMS.

Reconoce otros factores, además de la mera atención sanitaria, que afectan a cómo envejecen los individuos y las poblaciones, y abarca el espacio del ocio, llenándolo de un nuevo significado, de forma que es visto como:

- Participación continúa de las personas en las cuestiones sociales, cívicas, culturales, etc.
- Quehacer proactivo, las personas tienen que tener la oportunidad de envejecer, siendo ellas protagonistas de su vida.
- Una forma de ser activo que abarca cada una de las particularidades individuales y los intereses personales.
- Una oportunidad para desarrollar un enfoque comunitario, en el que la persona mayor tiene la oportunidad de participar junto a otras.

- Un espacio para el reconocimiento y la puesta en práctica de los derechos del mayor.
- Una oportunidad nueva de desarrollo y de aprendizaje.
- Este cambio de terminología supone un avance muy importante en el reconocimiento de los derechos de las personas mayores, aceptando su independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos.

CONCLUSIÓN

En conclusión, el cuidar de los abuelos debería ser un deber de todos, sin importar la edad, pues al igual que ellos, el destino de toda la humanidad va a ser el mismo, sin importar lo que se haga, cada etapa de la vida es necesaria para darle paso a la siguiente.

De esta forma, dentro del proceso natural y evolutivo de envejecimiento, son normales cambios tanto físicos como cognitivos, pero estos cambios pueden despertar cierta incertidumbre y frustración, ya que en definitiva es un proceso que conlleva su final. Por lo tanto es fundamental el enfoque positivo que se tenga ante esta etapa de la vida.

Aunque la planificación intenta reducir la incertidumbre en las intervenciones, sin embargo, se debe evitar lo que se ha denominado “ilusión de la certeza” ya que todas las intervenciones están invariablemente sujetas a ciertas dosis de imprevisibilidad e incertidumbre y, aunque la planificación trata de reducirla o acotarla, de ningún modo la eliminará por completo.

<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/envejecimiento-activo-meta-la-animacion-geriatrica/>

<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/cambios-cognitivos-envejecimiento/>