

ANCIANIDAD Y SUS ETAPAS



DIEGO FABRICIO GONZÁLEZ MELLANES

GERIATRÍA

DR. ALFREDO LÓPEZ LÓPEZ

La ancianidad hace referencia a la etapa que comprende el final de la vida, la cual se inicia aproximadamente a los 60 años. Se caracteriza esta edad por una creciente disminución de las fuerzas físicas, lo que, a su vez, ocasiona una sensible y progresiva baja de la actividad mental. El individuo va perdiendo el interés por las cosas de la vida y va viviendo más en función del pasado, que evoca constantemente ya que el presente y el futuro le ofrecen en realidad muy pocas perspectivas.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), “entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo”.

¿Esto qué quiere decir? Envejecemos cada vez más tarde porque las condiciones y la calidad de vida son cada vez mejores. Entonces, la clave para disfrutar de la vejez se encuentra en cuidar de nuestra salud y bienestar a lo largo de la infancia, juventud y edad adulta.

Existen 4 etapas:

Persona independiente (55-65 años)

Físicamente, los adultos mayores empiezan a experimentar cambios y transformaciones de forma gradual en su cuerpo. Cada vez les cuesta más hacer actividades que suponen un nivel de esfuerzo muy alto (sin embargo, las AVD las llevan a cabo sin problema).

Su salud todavía les permite vivir solos en sus casas, a excepción de aquellas personas que sufran alguna enfermedad que se los impida.

Por otro lado, empiezan a dormir cada vez menos: se acuestan tarde por insomnio (muchas de las veces) y se levantan más temprano. Además, les cuesta hacer la digestión, por lo que deben cuidar horarios y tipos de alimentos para evitar encontrarse mal del estómago (sobre todo a la hora de dormir).

En el caso de las mujeres, la menopausia es la encargada de dar la bienvenida a esta nueva etapa que trae consigo multitud de cambios hormonales que afectan durante un tiempo al estado físico y emocional de la persona.

Por último, en el aspecto psicológico se empieza a notar cierta nostalgia por lo vivido años atrás y las familias con hijos empiezan a vivir como un duelo el hecho de que se independicen. Sin embargo, es un momento súper bonito para vivir de forma más individual haciendo cosas que nos gustan y relacionándonos con gente nueva.

Persona interdependiente (65-79 años)

El adulto mayor empieza a experimentar dificultades en su día a día para realizar las actividades de la vida diaria: disminuye la productividad y muchas de las veces, pierde la memoria levemente.

Físicamente, sufren dolores en los huesos y el riesgo de padecer algún tipo de cáncer es cada vez mayor. En cuanto a aspectos más sensoriales, la vista (aparición de cataratas), el oído (afecta psicológicamente, ya que fomenta el retiro y la soledad por relacionarse menos) y el olfato comienzan a perder facultades.

Según MédicoPlus, “el 80% de las mujeres con 80 años o más sufren osteoporosis. Esto se debe a que, durante la menopausia, la tasa de pérdida de masa ósea anual aumenta hasta casi un 5% durante 5 o 7 años para luego estabilizarse de nuevo”.

Además, debemos tener mucho cuidado si nuestro mayor presenta alguna enfermedad en los huesos, dado que tiene mayor riesgo de sufrir una mala caída. En este caso, lo ideal será que disponga de atención plena en el hogar o hacer el traslado a una residencia.

Psicológicamente, se empieza a sufrir un deterioro a nivel cognitivo. Por lo que preservar la autonomía del mayor ya no es tan fácil: necesitan ayuda.

Persona dependiente (80 años en adelante)

Cuando nuestros mayores llegan a la última etapa de la vejez, demandan una atención casi completa. Pues, los dolores se intensifican y el nivel de dependencia es elevado.

Para realizar las actividades de su vida diaria, necesitan apoyo porque se encuentran incapaces de realizarlas ellos solos.

Persona muy dependiente

Esta etapa de la vejez no tiene que ver para nada con la edad, ya que puede surgir en cualquier momento. Es importante hablar de ella porque según el tipo de enfermedad que desarrolle la persona mayor y el grado que posea, el nivel de dependencia será mayor o menor.

La mayoría de enfermedades neurodegenerativas necesitan un mayor soporte para paliar los efectos de la enfermedad, ya que son patologías que avanzan muy rápidamente. Por lo que hay que intentar frenarlas y mantener los síntomas de las primeras escalas de la enfermedad para que la calidad de vida del paciente sea la mejor posible.