

57
Lej



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
"ARAGON"

EL ANCIANO ANTE EL UMBRAL DEL SIGLO XXI
EN LA CIUDAD DE MEXICO: UNA VISION SOCIAL

RADIO - R E P O R T A J E
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
**LICENCIADO EN PERIODISMO Y
COMUNICACION COLECTIVA**
P R E S E N T A :
JAQUELINE REGALADO CAMACHO

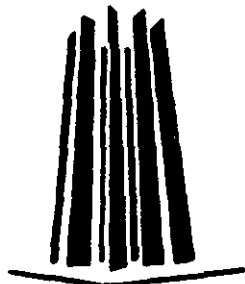
Incluye 7 sets

ASESOR: LIC. MARIO EFRAIN LOPEZ SANCHEZ

275501

SAN JUAN DE ARAGON, ESTADO DE MEXICO.

1999



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

PAGINA 101.

DISCONTINUA.

Dedicatorias

A Dios y a la Virgen de Guadalupe por ser esa luz interior que me da fortaleza para no desistir ante los retos.

A Agustina y a Casto, mis padres, por darme la vida, por respetarme, por su confianza y por su inmenso amor.

A Héctor, mi hermano, por esa mano amiga que siempre me ha acompañado desde mi niñez a pesar de la gran diferencia de edades.

A la memoria de mi abuelo Antonio por haberme enseñado que una sonrisa nunca debe faltar en el rostro del hombre pese a la edad, a las preocupaciones y a la enfermedad.

A esos ancianos que me han dejado ver que mientras haya vida, hay que vivir la vejez con entusiasmo.

Gracias Jaqueline

Agradecimientos

A Armando González Bedoy, Médico geriatra y Vicepresidente de la Asociación Mexicana de Gerontología y Geriatría, A.C. (AMGG), por sus observaciones y apoyo bibliográfico.

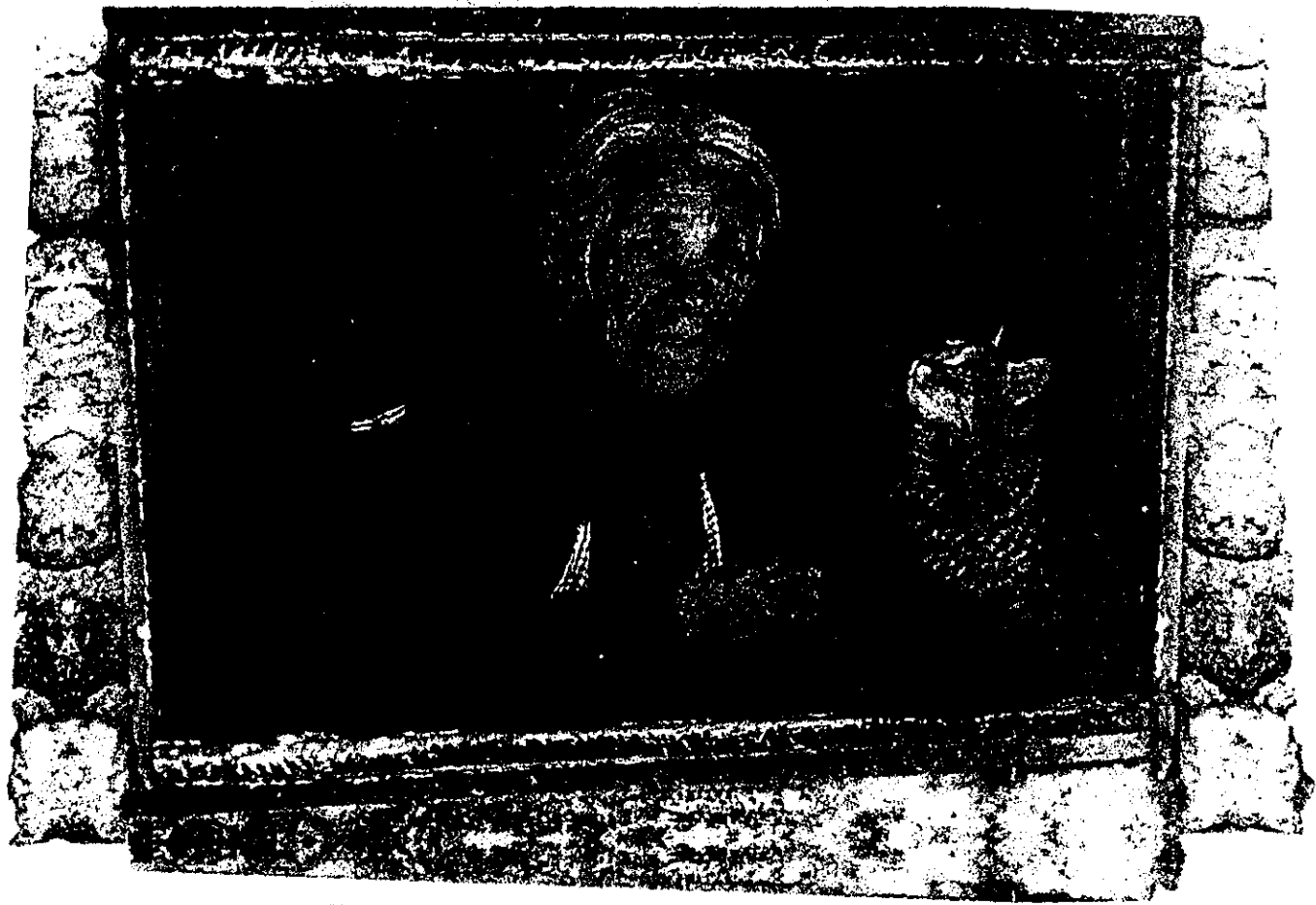
A Mario Alberto Pérez Hernández, Productor de radio, por su apoyo discográfico y técnico para la producción del presente radio-reportaje.

A Mario Efraín López Sánchez, mi Asesor, por su aceptación, paciencia y respeto a mis ideas.

A Gloria Villagrán López, Secretaria de la Casa Hogar para Ancianos "Teodoro Gildred", por su confianza.

A mis amigos y compañeros de trabajo por haberme "prestado sus oídos" para escucharme.

Gracias Jaqueline



"Sobre una mesita, al lado de la cama de una ancianita que estaba recluida en un asilo de ancianos se encontró esta carta que estaba dirigida a su enfermera:

¿Qué ves cuando me curas? ¿A quién ves cuando me miras? ¿En qué piensas cuando me dejas? ¿Qué dices cuando hablas de mí?...

La mayoría de las veces ves a una vieja arisca, un poco "desubicada", con la mirada pérdida, que no está completamente lúcida, que babea cuando come y no responde cuando debería y no deja de perder sus zapatos y huaraches, que dócil o no te deja que la bañes y que le des comida, haciéndote un día pesado. *¡Esto es lo que ves!* Pero abre bien los ojos porque esa no soy yo. Te diré quien soy yo. Soy la última de diez hijos, con un padre y una madre y todos los hermanos nos amábamos. Soy una joven de 16 años, con las alas en sus pies, soñadora que muy pronto encontró a su novio y a los 20 ya estaba casada. Mi corazón salta de alegría cuando recuerdo los propósitos que hice aquel día. Soy una mujer de 30 años, mi hijo crece muy rápido, estamos muy unidos. Tengo 40 años, él se irá de un momento a otro. Tengo 50 años y a mi alrededor vuelven a jugar los niños. Luego aparecen los días grises: mi marido muere. Veo el futuro temblando de miedo puesto que mis hijos tratan de vislumbrar su futuro y pienso en los años y en el amor que he conocido. Ahora estoy vieja. La naturaleza es cruel, se divierte haciendo pasar la vejez como locura. Mi cuerpo me deja, la belleza y las fuerzas me abandonan. Y con la edad avanzada, allá en donde un tiempo existió un corazón, ahora hay una piedra. Pero en esta vieja flaca permanece la joven cuyo

viejo corazón se inflama al máximo recordando mis alegrías, los dolores y siento que los vuelvo a vivir y amar. Vuelvo a pensar en los años tan breves y que han pasado tan pronto y acepto la implacable realidad de que *"nada puede durar"*. Abre ahora tus ojos, tú que me curas y ve, no a la vieja necia... ve mejor y me verás a mí. *Cuántos rostros, cuántos ojos, cuántas manos estrechamos cada día y qué miramos... las arrugas, las amarguras, las dudas, su dureza... ¡Si aprendiéramos a mirar sus sueños, sus amores, sus sufrimientos escondidos...!*

5 Minutos de Oración en el Hogar

Febrero 1999, No. 124, p.31

ÍNDICE

Introducción.....I

Capítulo I Panorama Social de la Vejez en México.....4

1.1 Demografía.....6

1.2 Salud.....13

1.3 Jubilación.....17

1.4 Legislación.....23

Capítulo II Por la boca muere el pez y por ella dice el viejo su saber.....29

2.1 Yo, el viejo.....31

2.2 Mi familia.....40

2.3 El amor y mi intimidad.....45

2.4 Mis palabras viejas pero sabias.....51

Capítulo III Para aprender y tomar consejo, nunca se es viejo.....57

3.1 Geronto-geriatria.....59

3.2 Terapia Ocupacional y Terapia Recreativa.....64

3.3 El ejercicio, una opción necesaria y divertida.....68

3.4 Turismo para la vejez.....74

Capítulo IV Diseño de la serie radiofónica El anciano ante el umbral del siglo XXI.....71

Capítulo V Guión Técnico Y después de ? los 60 qué.....107

Conclusiones.....123

Anexo.....128

Glosario.....132

<i>Fuentes</i>	136
Bibliografía.....	137
Fonográficas.....	141
Fuentes Vivas.....	144
Hemerografía.....	148
Videográficas.....	153

Introducción

El anciano ante el umbral del siglo XXI en la Ciudad de México: una visión social, es un radio-reportaje que nace, primero, de la admiración hacia esas personas de edad avanzada que tienen un gran entusiasmo para hacer más placentera su existencia pese a sus dolencias y aflicciones. Luego, surge debido a la situación "inusitada" que se ha comenzado a generar con el crecimiento de la población de la tercera edad.

Por eso algo tan lleno de significado como un anciano merece algo más que una simple conceptualización que sólo lo define, pero no permite tener una visión social de su entorno. Veamos esto:

- a) *El enfoque lingüístico menciona que la palabra anciano se deriva del término Antianus y éste de Ante que significa la persona de antes.*
- b) *En el ámbito geronto-geriátrico se considera que el anciano es aquella persona que se diferencia de los demás por el periodo de tiempo que ha vivido.*
- c) *La sociedad en general dice que el anciano es esa persona que ha llegado a la última etapa de la vida y que sufre mucho.*

Motivo por el que la presente investigación muestra a grandes rasgos lo que hay más allá de la imagen frágil y marchita que se tiene del senecto, pues generalmente se piensa que la vejez es "otro mundo" en el que sólo persiste la enfermedad, la soledad y el rechazo. Por ello, cuentan que el vocablo *ancianismo* es el preámbulo de la "gerontofobia", es decir, *el miedo a la vejez...* Razón por la cual, casi a nadie le gusta escuchar y ver que tras ese "otro mundo", aún hay alegría por vivir, que existen programas sociales en beneficio del anciano y sobre todo, *que aún hay seres humanos.*

En la Ciudad de México, actualmente la vejez o tercera edad, comienza a tener mayor importancia porque la población de 60 años y más va en aumento debido al bajo índice de la mortalidad, a los avances de la medicina y al continuo control de la natalidad (según estudios sociodemográficos).

Crecimiento poblacional que trae consecuencias de tipo económico, médicas y sociales porque las necesidades que presentan las personas de la tercera edad varían en razón de su individualidad, sexo, edad, ocupación, salud, contexto familiar y social.

Situación que se puede ver en el *Capítulo I Panorama Social de la Vejez en México*, porque ahí se dan a conocer cómo algunas de estas consecuencias plantean a la política social del gobierno la creación de estrategias permanentes que permitan darle al anciano una

mejor atención, la cual lo haga sentir una persona digna y aún esencial dentro de la sociedad. En este caso desde el ámbito demográfico, salud, jubilación y legislación.

En el *Capítulo II Por la boca muere el pez y por ella dice el viejo su saber*, se expone brevemente el ser, el sentir y el pensar del anciano respecto a su vida y a su entorno social. La redacción de este capítulo está escrita en primera persona para imaginar que el senecto es el que habla y así, darse cuenta de que hay mucho de cierto en eso que dice que *"la vejez no es cuestión de años, sino del estado anímico con que se quiera vivirla"*.

En el *Capítulo III Para aprender y tomar consejo, nunca se es viejo*, se da a conocer el otro lado de la vejez a través de la gerontogeriatria, la actividad terapéutica, el ejercicio y el recorrido turístico. También se verá la importancia del ¿por qué? el senecto debe estar activo desde cualquier ángulo de la vida.

Por último, el *Capítulo IV El anciano ante el umbral del siglo XXI*, trata del diseño de la serie radiofónica y el *Capítulo V Y después de ? los 60 qué*, presenta el guión técnico.

Capítulo 9

Panorama Social de la Vejez en México



Para la sociedad la vejez es arraigo ¡cuántos
problemas sociales surgen por falta de conexión y de
raíz!

Corona Gutiérrez, David, et. al, Creatividad en la
Tercera Edad



A lo largo del siglo XX México ha tenido grandes cambios ideológicos, terribles catástrofes, apasionados eventos deportivos, fatales acontecimientos políticos e importantes avances tecnológicos y médicos entre otros. Pero no se había oído decir que hoy en día su sociedad *“transita de una población joven a otra entrada en años y que el crecimiento de la población de la tercera edad es inédito en la historia demográfica de México”*, según lo señala el *Plan Nacional de la Población, 1995-2000*.

Situación que conlleva al envejecimiento poblacional, el cual comúnmente se cree que sólo prevalece en los países desarrollados. Sin embargo, ahora, esta realidad empieza también a hacerse presente en los países subdesarrollados.

Para México este suceso demográfico representa un proceso *“inquietante”* porque no está habituado a ello, por lo que:

“Esto plantea dos grandes retos para el gobierno: por una parte, una adecuada planeación de los sistemas de seguridad social para que éstos se desarrollen eficazmente y acorde a las necesidades de esta creciente población; y por otra parte, emprender una cultura en pro de los senescentes, resaltando su importancia no sólo como generaciones llenas de experiencia y tradiciones, sino también como seres capaces de vivir integrados social, económica y políticamente a la sociedad”.¹

¹ *Alianza en favor de la Tercera Edad en el Distrito Federal*, p. 65

1.1 Demografía

¿Sabía usted que en el siglo XXI la Ciudad de México será una sociedad de ancianos?...

El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), reporta que en 1970 había 2,700,238 personas de la tercera edad, en 1990 casi 5,000,000 y para el año 2025, se calcula que serán alrededor de 17,000,000...

Estudios sociodemográficos revelan que este incremento poblacional es generado por:

- 1.- *La disminución de la mortalidad.*
- 2.- *Los avances de la medicina.*
- 3.- *El continuo control de la natalidad.*

Por ello, en algunos periódicos y revistas médicas aparecen encabezados como los siguientes:

"Dentro de un año 400 mil mexicanos ingresarán a la tercera edad"

"En el 2050 la cuarta parte de los mexicanos rebasarán los 60 años de edad"

"El envejecimiento acelerado de la población es un foco rojo para México"

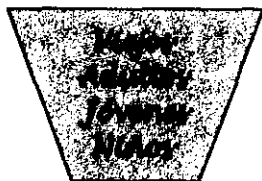
Crecimiento poblacional que desde la década de los sesenta se ha venido incrementando, periodo en el que la sociedad comienza a reducir su fecundidad y las condiciones de vida son mejores.

"La proporción de personas de 60 años y más en 1960 representaba el 5.2% de la población total del Distrito Federal. Para 1970, esa proporción alcanzó el 5.3%; en 1980 llegó a 5.7% y en 1990 representó el 7%". 2

Esto refleja que la sociedad va hacia lo que los gerontólogos llaman "una pirámide poblacional invertida", donde los grandes números no corresponderán a las edades menores, sino a las más avanzadas; es decir, se pasará de este modelo:



A este otro:



2 Ibidem., p. 12

Lo que quiere decir que “De acuerdo con estimaciones oficiales, la esperanza de vida al nacer de los mexicanos pasará de los 68.2 años a más de 75 años en las primeras dos décadas del siglo XXI”, comparada con el de otras épocas (ver cuadro 1):

Cuadro 1

ESPERANZA DE VIDA POR ÉPOCAS	
ÉPOCAS	AÑOS
Edad Media	35

Esperanza de vida que desde ahora comienza a considerársele como una muestra evidente del progreso social dentro de la dinámica poblacional y también representa un indicador inminente que “obligará a que concentraciones como el Distrito Federal deban de reconstruir su infraestructura urbana, a fin de orientarla a las personas de la tercera edad, que requerirán en lugar de escuelas, asilos o centros de esparcimiento, sistemas de salud especializados, transporte acorde a sus necesidades, centros de diversión para ancianos, cambios en los sistemas de alimentación, y la reorientación de las políticas laborales y de productividad”. 4

3 Ledezma, Armando, “El DF del 2020, ¿una ciudad de ancianos?”, *El Universal*, México, D.F., domingo 1 de febrero de 1998, (Suplemento Bucanelli Ocho), p. 4

4 *Ibidem.*, p. 4

Por otra parte, el Consejo Nacional de Población (CONAPO), señala que en la República Mexicana existen actualmente 6,367,885 personas mayores de 60 años y que para el 2010 se espera una población de 9,837,780, de la cual 5,416,230 serán mujeres y 4,421,550 hombres.

Mientras que a nivel mundial esta estructura poblacional será de 1,121, millones de ancianos en el año 2000, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En cambio, en el ámbito local, el CONAPO y el Sistema de Desarrollo Integral de la Familia (DIF), citan en su "Compendio de Información Sociodemográfica 1950-1990", de 1994, que en cada una de las 16 delegaciones políticas que comprenden el Distrito Federal hay una estructura específica de la población anciana siendo las de mayor concentración Gustavo A. Madero, Iztapalapa y Cuauhtémoc (véase cuadro 2) y las de menor población Milpa Alta, Cuajimalpa de Morelos y Tláhuac (ver cuadro 3):

Cuadro 2

<i>DELEGACIONES POLÍTICAS CON MAYOR POBLACIÓN ANCIANA</i>	
<i>DELEGACIÓN</i>	<i>POBLACIÓN</i>
<i>Gustavo A. Madero</i>	<i>90,524</i>

Cuadro 3

<i>Milpa Alta</i>	<i>3,752</i>
<i>Cuajimalpa de Morelos</i>	<i>5,301</i>
<i>Fláhuac</i>	<i>9,435</i>

Otra manera de evidenciar la estructura demográfica de 60 años y más ante el umbral del siglo XXI es a través de la edad, la cual es proyectada por el Consejo Nacional de Población (CONAPO) en su estadística poblacional de enero de 1996 de la siguiente manera:



Finalmente, este crecimiento demográfico reafirma que el envejecimiento y la vejez son fenómenos naturales e inevitables en la vida humana, por lo que al incrementarse la longevidad del anciano sus necesidades aumentan y difieren de las del resto de la población. Situación que se torna entonces en una “*necesidad urgente*” de estimular políticas sociales en beneficio del “*Adulto Mayor*”⁵ ante el eminente envejecimiento poblacional.

¿Y ahora que ya sabe que en el siglo XXI la Ciudad de México será una sociedad de ancianos qué piensa?...

⁵ Persona de 65 años de edad en adelante, según la Organización Panamericana de Salud (OPS)

1.2 Salud

La salud es uno de los dos aspectos críticos que más afectan el bienestar de las personas de la tercera edad, no sólo por las enfermedades que se presentan o se complican las ya existentes en esa etapa de la vida, sino también por aquellas situaciones externas que afectan tanto al anciano como a su familia y a la comunidad cuando esto sucede. Ejemplos:

*Situaciones
externas que
afectan
cuando la
salud del
anciano se ve
mermada*

Anciano

- Carencia económica
- Carencia de servicio médico
- Falta de apoyo familiar

Familia

- Problema económico
- Carga emocional

Comunidad

- Falta de recursos económicos
- Falta de programas de salud con mayor ahínco hacia los senectos
- Falta de difusión de estos programas fuera del sector salud
- Falta de capacitación psicológica para brindar un trato cálido al Adulto Mayor

En México, según la política de salud, el problema fundamental de la atención del Adulto Mayor, se resume de la siguiente manera:

- 1.- Mayor susceptibilidad a las enfermedades.*
- 2.- Frecuencia de accidentes ocasionados por caídas.*
- 3.- Complicación de las enfermedades crónico degenerativas (enfermedades de las que a través del tiempo emanan otras).*
- 4.- Varias enfermedades al mismo tiempo.*
- 5.- Aspectos psicológicos.*

Siendo las principales causas de muerte *las enfermedades del corazón, tumores malignos y diabetes mellitus.*

Razón por la que las políticas de salud buscan “prevenir” lo anterior no sólo con el *enfoque curativo*, sino ahora también con un *enfoque preventivo y promocional.*

Por ello, uno de los principales objetivos del sector salud es que los médicos, paramédicos, enfermeras, camilleros, trabajadoras sociales, administrativos y demás personal afín cambien o mejoren su actitud hacia la vejez y lo que es más, no la piensen ajena a ellos,

pues algunos reconocen que:

“La tecnología está deshumanizando al personal, tanto a la enfermera como al médico, no hay respeto y comprensión para el viejo. Las enfermeras, al igual que los médicos parece que se han olvidado de los juramentos, ya que si no atendemos bien al anciano le estamos negando la vida”. 6

“Hay veces que me atienden bien y la mayoría mal. El médico me dice que ya no me puede atender que porque tiene 25, que porque tiene 28, que porque se va a ir temprano, que por x. No me gusta que me vean como un gusano si yo vengo a la clínica es porque lo necesito”.

Juana Díaz González, 67 años de edad, paciente de la Clínica del ISSSTE “Valle de Aragón”

También otra meta primordial respecto a esto es lograr la participación conjunta del equipo médico, del anciano, de su familia y de la sociedad en general en la *educación para la salud del Adulto Mayor*, en la que se divulgará en forma sencilla la más amplia comprensión de las características y requerimientos del anciano por medio de programas continuos y actualizados como por ejemplo:

6 ISSSTE, “La geronto-geriatria debe cobrar mayor importancia en el país”, *Horizonte*, Número 7, Enero 1998, (Suplemento), p. 4

- *Vejez y Familia.*
- *Educación Nutricional.*
- *La sexualidad durante la vejez.*
- *Los cambios físicos y las enfermedades durante la vejez.*
- *El ejercicio físico en la tercera edad.*
- *Tanatología.*

Y así, de esta forma elevar el nivel de vida de las personas de mayor edad y de la eficacia de los programas de salud pública, pues *"la vejez no es la etapa final ni del hombre ni de la salud pública"*.⁷

⁷ Langariaca Salazar, Raquel, *Gerontología y Geriatria*, prefacio.

1.3 Jubilación

El término jubilación significa “eximir del trabajo por razones de antigüedad o vejez a la persona que desempeña un cargo, concediéndole una pensión vitalicia en reconocimiento a los servicios prestados”.⁸

La jubilación como parte de la seguridad social establece el otorgamiento de una pensión a todo aquel trabajador que cumple con los requisitos legales para su disfrute.

De entre los distintos tipos de pensión la de *Cesantía en Edad Avanzada* es la más común para los empleados que tienen 60 años de edad o más y con un mínimo de 10 años de cotización o 500 semanas laboradas en sus respectivos centros de trabajo.

La jubilación es el otro aspecto crítico que afecta el bienestar del Adulto Mayor no sólo desde el punto de vista económico también psicológicamente porque después de una vida productiva se enfrenta a una realidad que le parecía lejana y siente que al abandonar su actividad habitual dejará de ser una persona activa, teme perder el

⁸ Corona Gutiérrez, David, et al., *Creatividad en la Tercera Edad*, p. 47

valor social y familiar que obtuvo con su trabajo y se pregunta ¿Ahora qué voy hacer?...

Respecto a esto “Ricardo Moragas, nos dice en su ya clásico libro sobre Gerontología Social, que socialmente se ha considerado el rol del jubilado como un rol sin rol, por no haberle reconocido la sociedad contemporánea un papel social como lo hacían casi todas las sociedades primitivas y la medieval, donde ni siquiera el final de la actividad – guerrera o artesanal – suponía la pérdida del status social. Cuando dejaban una actividad encontraban otra que la sustituyera, relevante para ellos y útil para la comunidad”. 9

En la actualidad existen programas públicos y privados para “responder a las demandas de más de 115,000 pensionados en el Distrito Federal, quienes están en disposición de participar de manera directa en el mejoramiento de su nivel de vida”.10 Un ejemplo de ello, es el Programa para la Atención Integral a la Población Pensionada y Jubilada.

En el sector salud este programa se maneja de diferentes maneras. En el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) se lleva a través de siete subprogramas:

9 Ibidem, pp. 47-48

10 Alianza en..., op. cit., p. 78

- a) Fomento a la cultura de atención a la población pensionada y jubilada y difusión de los servicios institucionales.
- b) Promoción a la salud.
- c) Promoción al mejoramiento económico (aquí el objetivo es promover la ocupación de los pensionados y jubilados para aprovechar su experiencia laboral y reincorporarlos a una vida activa).
- d) Atención en Centros de día para pensionados y jubilados.
- e) Coordinación y concertación intra y extrainstitucional.
- f) Promoción de fuentes de financiamiento.
- g) Evaluación y control de los servicios.

En el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), las acciones que se han tomado para su realización son las siguientes:

- 1.- Atención a la salud.
- 2.- Apoyo a la economía (en este apartado se busca difundir los descuentos para la adquisición de bienes y servicios. También fomentar el autoempleo con actividades productivas y con cursos de capacitación tecnológica).
- 3.- Acción Social y Cultural.
- 4.- Orientación y Asesoría Jurídica.
- 5.- Orientación a jubilados y pensionados.

Por otra parte, fuera del sector salud, está la Unión Nacional de Jubilados y Pensionados, la cual se creó con el objeto de que éstos sigan formando parte de la sociedad de manera productiva y competitiva. Algunas de sus acciones son:

- " - Informar a los integrantes de la misma de aquellos sucesos que les concierne.*
- " - Realizar convivios y celebraciones tradicionales.*
- " - Visitar a sus compañeros que se encuentran enfermos.*
- " - Asistir al examen médico que ofrece el CLIDA". 11*

Pero desde el punto de vista económico la pensión para el jubilado o pensionado resulta ser una situación insuficiente ante la carestía de la vida:

"Lo que le dan a uno ya no alcanza es muy poquito. Yo tengo mis gastos, tengo que ayudar a la casa y a x cosa que luego se necesita como comprar la medicina de mi esposo porque en el seguro no la hay. Es difícil acostumbrarse a recibir la pensión cada mes después de haber cobrado durante mucho tiempo cada quincena".

Silvia Rangel Morales, 63 años de edad, pensionada del ISSSTE,
\$1,785.05

11 Ibidem., p.79

"Pues yo la veo muy baja. No alcanza. Uno tiene que pagar renta, luz, comprar la despensa y otras cosas. Mi pensión es muy baja tengo que hacerla en muchos cachos".

Bernardo Cabrera Torres, 66 años de edad, ex-obrero, \$918.60

"En México sólo el 18% por ciento recibe una pensión que en el 90% por ciento de los casos es de un salario mínimo".¹²

Frente a esta problemática el gobierno de México tiene como propósito fortalecer esta situación con programas que ayuden a:

- a) *Fomentar la preparación para la jubilación con cursos en donde las personas próximas o inmersas en esta etapa conozcan los aspectos positivos de la misma y sepan también cuáles son los procedimientos correctos para tramitarla.*
- b) *Buscar opciones para encontrar una vida significativa y productiva para los trabajadores que concluyeron su ciclo laboral porque muchos todavía están en disposición de trabajar.*
- c) *Revisar con regularidad los montos y mecanismos para el pago de las pensiones.*

¹² *"La vejez en México", Reforma, viernes 28 de agosto de 1998, Sección Nacional, p. 4*

Por último, psicólogos y gerontólogos recomiendan que para tener una buena jubilación hay que tener presente lo siguiente:

*CINCO PASOS PARA UNA BUENA
JUBILACIÓN*

- " 1.- Cultivar a lo largo de la vida una actividad que sea creativa, sabiendo que todos los seres humanos tenemos aptitudes para ello y no debemos desaprovecharlas.*
- " 2.- Prepararnos de antemano para el periodo de la jubilación consultando personas capaces de asesorarnos.*
- " 3.- No precipitar la decisión de jubilarse sobre todo si se está sano y en plenitud de facultades mentales; tratar de conservar la actividad habitual el mayor tiempo posible y en caso necesario sólo disminuir la intensidad del trabajo.*
- " 4.- Pensar que la jubilación no es el ocaso de la vida, sino una nueva etapa que encierra muchas sorpresas y que debe ser vista de manera positiva.*
- " 5.- Luchar para que la sociedad cambie el concepto de jubilación o más ambiciosamente, para que lo elimine ". 13*

1.4 Legislación

“La formulación y ejecución de políticas relativas al envejecimiento es derecho soberano y responsabilidad de cada Estado, con fundamento en sus necesidades y objetivos nacionales concretos”.¹⁴

En México esta temática se encuentra en algunos Artículos del Código Civil para el Distrito Federal en materia de Fuero Común, para toda la República en materia de Fuero Federal y las legislaciones de las entidades federativas. Pues se dice que las personas de la tercera edad deben de gozar de todos los privilegios ciudadanos al igual que el resto de la sociedad.

De entre los Artículos del Código Civil para el Distrito Federal que hacen referencia al Adulto Mayor se mencionan los siguientes:

- *El Artículo 304 dice que los hijos están obligados a dar alimentos a los padres, pero a la falta o imposibilidad de los hijos lo están los descendientes más próximos en grado.*

¹⁴ *Alianza en...*, op. cit., p .54

- En las fracciones de los Artículos 448 y 511 se estipula que si una persona tiene 60 años cumplidos y su situación económica o física le imposibilitan cuidar de un menor o de una persona discapacitada tiene el derecho renunciar a hacerlo.
- El Artículo 24 hace referencia a que el Adulto Mayor tiene la facultad de disponer libremente de su persona y de sus bienes, salvo las limitaciones que establece la ley.

Por otra parte, en materia de justicia se dice que si bien es cierto las personas de edad avanzada pueden incurrir en conductas antisociales, también suelen ser objetos de éstas e independientemente del caso, el respeto y el trato hacia ellos deben ser corteses.

“La actuación del agente del Ministerio Público Federal respecto a las personas mayores de 65 años que se encuentren involucrados en una averiguación previa, en un proceso penal en materia federal o en un asunto en el que esa autoridad tuviere incumbencia será la siguiente:

En la averiguación previa

- a) Ordenar su inmediata libertad cuando sea señalado como probable responsable si no se trata de un delito violento o de un delito contra la salud, decretando su arraigo domiciliario hasta que se resuelva su situación sin permitirle salir del país.

- b) *Tomar la declaración y realizar el desahogo de las diligencias necesarias en su domicilio, si fuere testigo o víctima de algún delito, siempre y cuando no entorpezca la averiguación, de lo contrario se le otorgarán facilidades que requieran en cuanto a fechas y horarios para acudir ante la autoridad.*
- c) *Tomar medidas conducentes, precisas y necesarias para la atención médica, física y psíquica que se requiere durante una averiguación previa.*
- d) *Solicitar la presencia de un representante del INSEEN cuando en cualquier diligencia que se desahogue, no se encuentre un defensor o una persona de su confianza o ante su negativa o renuncia para nombrarlo.*

En el proceso penal

- 1.- *Solicitar al juez sus declaraciones o testimonios se realicen en su domicilio si se encuentra en libertad bajo protesta o por caución o sea testigo, con excepción de la declaración preparatoria si es presunto responsable.*
- 2.- *Dar aviso al INSEEN y a los centros de asistencia oficiales cuando el indiciado se encuentre en situación de conflicto, daño, peligro o cuando se afecten sus intereses personales o patrimoniales.*

*En cambio, si las autoridades de la Procuraduría General de la República tienen conocimiento de que alguna persona de la tercera edad se encuentra abandonada o acude a cualquier institución en demanda de auxilio o asistencia social, realizarán las gestiones necesarias para que sea atendida en el INSEEN o en los centros hospitalarios o asistencia oficiales".*¹⁵

El pasado mes de agosto del año en curso representantes del PRD, PRD, y PAN "acordaron impulsar para el próximo periodo de la Cámara de Diputados la aprobación de un marco jurídico en favor de los derechos de la tercera edad en materia de salud, seguridad social y desarrollo humano".¹⁶ Esto porque "en el país no hay condiciones para garantizar a todos una vejez digna".¹⁷

Al respecto en la LVII Legislatura, bajo la coordinación del diputado federal Jaime Martínez Veloz, surge el movimiento Cruzada Nacional para una Vejez Digna, el cual se concibe como un foro democrático y plural en donde los senectos son los que actuarán en la determinación de los programas y acciones que les atañen.

¹⁵ "Los derechos humanos de la tercera edad en materia de seguridad social, procuración, administración de justicia", Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), (Triptico)

¹⁶ Melgar, Ivonne, "Pugnarán por sus derechos", Reforma, viernes 28 de agosto de 1998, Sección Nacional, p. 4

¹⁷ "La vejez en...", op. cit., p. 4

Su Función es "revalorar el papel social y productivo de los ancianos y sensibilizar a las instituciones y a la sociedad en general sobre la importancia de emprender acciones inmediatas para mejorar sus condiciones de vida". 18

Algunos de los objetivos que persigue esta Cruzada son:

- *Fomentar la cultura de respeto y protección hacia los destinatarios del programa.*
- *Crear las condiciones sociales y económicas para que las personas de la tercera edad puedan reintegrarse a la vida productiva, aprender nuevos oficios, capacitarse en temas de su elección e incorporarse a actividades recreativas y culturales.*
- *Programar acciones de educación para el retiro que disminuyan el impacto psicológico que reciben quienes se pensionan o jubilan.*
- *Incluir en los programas de desarrollo económico un programa especial destinado a los ancianos que vivan en extrema pobreza.*
- *Crear el Centro de Geriatria, Gerontología y Enfermedades Crónico Degenerativas.*

18 "Cruzada Nacional Para una Vejez Digna". Cámara de Diputados. (Tríptico)

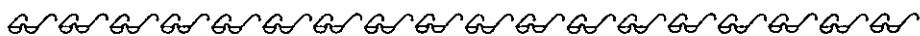
- *Convenir con lo medios de comunicación espacios para que las personas de la tercera edad ofrezcan sus servicios.*

Esto y más porque “Mejorar sus condiciones de vida no es un asunto de caridad, es un imperativo de justicia”. 19

19 Ibidem., (Tríptico)

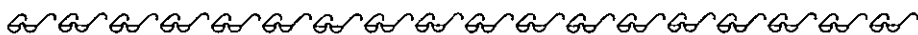
Capítulo 99

*Por la boca muere el pez y por
ella dice el viejo su saber*



Saber envejecer es la mayor de las sabidurías, uno de los capítulos más difíciles del gran arte de vivir.

E. F. Amiel



Sin duda alguna los años no pasan en balde pues "Al llegar a la ancianidad las necesidades se modifican como resultado de las alteraciones que sufre el organismo, la situación emocional y el lugar que se ocupa dentro de la sociedad". 20

Antes el anciano tenía un lugar reconocido en el círculo familiar debido a su sabiduría y a su serenidad. Pero hoy, estas virtudes se enfrentan a todo tipo de pensamientos y sentimientos en donde no siempre encuentran una acogida calurosa y sí, por el contrario, la mayoría de las veces son rechazadas porque se cree que sus ideas no van a la par de los cambios que se suscitan en la actualidad. Lo cual genera que al senecto se le vea y se le considere como una persona inútil y estorbosa...

Pero el anciano como ayer, hoy y mañana seguirá siendo UN SER HUMANO porque AÚN PIENSA, SIENTE, SE LORA, RÍE, AMA, DESEA SER QUERIDO, RESPETADO Y ESCUCHADO PORQUE TODAVÍA... HAY VIDA EN SUS ENTRAÑAS.

20 Conferencia Interamericana de Seguridad Social. El Adulto Mayor en América Latina., p. 131

2.1 Yo, el viejo

Noviembre, 1998

A quien corresponda:

Desde que la vida es vida, vida vieja es porque desde que el hombre es concebido en el seno materno comienza a envejecer poco a poco en las distintas etapas del desarrollo humano hasta convertirse en esa imagen física, biológica, psicológica y social que se tiene del viejo.

Imagen que es vista con temor y burla por la sociedad, pero por el viejo es vista desde otra perspectiva. Para la ciencia y la política sólo es objeto de estudio y de debate.

En cambio, Fray Bernardino de Sahagún cuenta en su obra "Historia General de las Cosas de Nueva España" que en la época prehispánica había dos tipos de viejos:

- Unos eran los que habían llegado a la edad avanzada en pleno uso de sus facultades mentales.*
- Otros que por haberlas perdido se convirtieron en una carga pesada.*

De entre los primeros destaca su experiencia, la posibilidad de transmitir a la familia los conocimientos tradicionales, su autoridad y su ejemplo moral. Los segundos eran incapaces de ser ejemplo de vida recta.

Esto porque según los antiguos mexicanos consideraban y respetaban al anciano de acuerdo a las actividades que había realizado durante su vida. Consideración y respeto que quedó plasmado en el Códice Florentino:

“ El viejo es cano, tiene la carne dura, es antiguo de muchos días, es experto, ha experimentado muchas cosas, ganó muchas cosas por sus trabajos. El buen viejo tiene fama y honra, es persona de buenos consejos y castigos, cuenta las cosas antiguas, persona de buen ejemplo.

“ El mal viejo finge mentiras, es mentiroso, borracho y ladrón, es caduco, fanfarrón, miente, finge.

“ La vieja está siempre en casa es casera, es guarda de la casa. La vieja honrada manda a los de la casa lo que han de hacer, es lumbré, es espejo, es dechado. La vieja ruin es como rincón, como oscuridad, engaña y deshonra.

“ El hombre que lograba sobrevivir a la guerra y a la enfermedad, llegaba a una edad suficientemente venerable como para ser contado entre los ancianos que desempeñaban un papel tan importante en la familia y en la política, podía disfrutar durante sus últimos años de una vida apacible y llena de honores”. 21

21 Conferencia Interamericana de Seguridad Social, op. cit., pp. 186-187

Por otra parte, en los primeros años de México Independiente, las ancianas tuvieron un lugar importante dentro de la sociedad porque al igual que las viudas también ellas eran las maestras que enseñaban a los niños "a leer, a contar, la doctrina Cristiana de Ripalda, el catecismo político y en algunas escuelas el dibujo". 22

Pero hoy, ante el umbral del siglo XXI, la imagen social que se tiene del anciano es la de un ser marginado por considerarlo carente de fuerza física y con ideas anticuadas y se le ubica como una persona improductiva, inútil y estorbosa...

"A los viejos ya no nos quieren porque piensan que somos improductivos. Por eso hay que buscarle de muchas formas". 23

"Ahorita los jóvenes dicen lo pueden todo por su juventud pero que se habían de poner a pensar que cuando ellos pasen lo que estamos pasando los de la tercera edad (llanto) entons van a sentir que también es justo y necesario un respeto, una atención para el anciano porque va uno a subir a un camión y lo avientan, va uno caminado despacio y lo empujan, piden un favor y no se lo hacen y eso creo que nos es justo. Como dice el dicho "Como me ves te verás y como te veo me vi" y creo

22 Enciclopedia Salvat, *Historia de México*, Tomo 9, p. 1985

23 Arteaga, José, "Cada vez más ancianos trabajan en las calles", *El Universal Gráfico*, jueves 24 de diciembre de 1998, Sección Ciudad, p. 2

que deben de reaccionar para que no les hagan lo mismo posteriormente cuando ustedes tengan nuestra edad”.

Juana Díaz González, 67 años de edad, paciente de la Clínica del ISSSTE “Valle de Aragón”

“Los familiares se deshacen de uno porque estorbamos, porque ya no nos bastamos por nosotros mismos, se olvidan lo que luchamos para levantarlos”. 24

Respecto a esto, desafortunadamente la vejez es un tiempo de pérdidas porque:

- *Se pierde salud.*
- *Se pierde autonomía.*
- *Se pierde bienestar económico y social.*
- *Se pierde compañía.*

Sin embargo, a pesar de estas pérdidas, algunos viejos nos enfrentamos a la vida con alegría y tristeza, con paciencia y desesperación, con esperanza y desaliento y con derechos y sin derechos, pues nadie muere hasta que Dios quiere.

24 Cuevas Sosa, Alejandro y Vera Alcocer, Eutimio. ¿Qué hago con mis abuelos?, p. 147

"Como viejo no debe uno sentirse viejo por mientras hay vida y salud, hay manera de solicitar o desplazarse a donde uno desea dirigirse y a con quién debe uno tratar los problemas al cual va presentándose dentro de la vida. La vejez, todos tenemos que llegar a viejos pero eso no impide acercarnos o tener la comunicación con la persona más indicada".

Hesiquio Quiroz González, 59 años de edad, vigilante

"El programa me parece bueno porque nos permite opinar. Nosotros los jubilados nos damos cuenta de que aún podemos ejercer nuestros derechos, aún cuando somos viejos". 25

"Yo creo que es cuando más tenemos que tener nuestros derechos, porque si nosotros hemos llegado a viejos pues ha sido porque hemos luchado. Creo que me ha ido bien con llegar a viejo, pero quiero hacerlo dignamente sin que yo llegue a un lugar y me rechacen por ser viejo".

Luis Aceves López, 60 años de edad, obrero

Rechazo que no sólo recibimos de los demás, sino también de uno mismo al enfrentarnos a nuestra propia vejez... ¡ Si !, a esa última etapa del desarrollo humano en la que se hace más notorio el envejecimiento; es decir, el proceso de cambios físicos y fisiológicos que se dan en forma individual, progresiva e irreversiblemente en todos los seres vivos a partir de la concepción.

25 ISSSTE, "Apúntate un diez". Nosotros, Número 4, Año 1, Junio 1998, (Boletín), pp. 1-3

La vejez al igual que ustedes también nos provocó temor y burla porque *"El ser humano teme envejecer por medio de convertirse en un estorbo, a dejar de ser una persona digna y respetable, a no desempeñar un papel aceptable dentro del círculo familiar y dentro de la sociedad, a ser objeto de crítica y burla, a perder sus facultades y lucidez y a perder toda independencia"*. 26

Esto debido al desconocimiento y a la falta de interés en el proceso de envejecimiento en el ser humano. Situación que ha creado en el hombre "ideas erróneas" respecto a este proceso provocando así "no afrontar la realidad", como por ejemplo los siguientes casos:

"No me gusta para nada la muerte, aunque no le temo. Mucho menos me gusta la vejez a pesar de la experiencia que da".

Jorge Amado, 81 años de edad

"¡Ay!, me choca que me digas abuela me haces sentir más vieja, mejor dime tía".

Diálogo tomado del programa Mujer casos de la vida real, con el tema "Vanidad", sábado 26 de septiembre de 1998

26 Szpirman, Ester, *"Las situaciones no resueltas y algunas repercusiones psicológicas en la tercera edad"*, Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, Editorial Figura Fondo, Volumen 1, Número 1, Año 1997, p. 74

Este rechazo, generalmente, suele darse cuando *“La persona que no logra esta aceptación, se ve abrumada por la desesperación. Siente que ya no hay tiempo suficiente para probar vías alternativas a la integridad”*. 27

Se dice entonces que está dando el viejazo. *“El viejazo se refiere a un estado anímico depresivo que se presenta cuando un individuo percibe, piensa, actúa o siente en forma deficiente, en contraste a como antes lo solía hacer, cambios que “avisan” el inicio de la decrepitud, del deterioro en las funciones físicas y mentales”*. 28

Pero el viejazo no sólo es exclusivo de los ancianos que rechazan su vejez también se da en aquellos sujetos que han dejado de hacer sus actividades habituales cuando todavía pueden realizarlas pese a sus fracasos, enfermedades y cambios físicos.

Finalmente, creo que a pesar de todo nosotros los viejos hemos aprendido a hallarle el lado amable a nuestra vejez y pensamos que:

27 Cuevas Sosa, Alejandro, op. cit., p. 77

28 Ibidem., p.171

Ser viejo es contar con gran sabiduría lo que son las etapas de la vida:

Cuando se es niño sólo se quiere jugar, jugar y jugar para que el día nunca termine.

Cuando se es adolescente sólo se quiere atravesar los límites prohibidos... No importa si el día termina o comienza.

Cuando se es adulto sólo se quiere tener estabilidad emocional y laboral para empezar un día más.

Cuando se es viejo sólo se quiere ser escuchado, respetado y amado para vivir con entusiasmo hasta donde Dios diga.

Ser viejo es decirte a grito abierto que ya no se puede ser como antes, pero sigues viviendo.

Ser viejo es pedirte que no me mires feo porque algún día te mirarán así y sentirás el dolor que se lleva en el corazón de un viejo.

Ser viejo es suplicante paciencia ante mis achaques, pues yo te la tuve cuando tú estabas enfermo.

Ser viejo es platicante que en mí no sólo hay nostalgia también hay presente y futuro... pues recuerda que sigo vivo.

Jaqueline Regalado C.

Yo, el viejo

Ser viejo es decirte oye, yo también quiero tener amigos no me aisles de los demás, ni me encierres en un hogar que no es mi hogar porque me asfixiarías.

Ser viejo es pedirte una oportunidad para seguir haciendo algo porque tengo experiencia y sobre todo, un gran sentido de la responsabilidad.

Ser viejo es decirte yo te escucho, háblame, cuéntame lo que te sucede aún tengo uso de razón.

Ser viejo es gritar a los cuatro vientos que "Mientras haya vida hay que vivir la vejez".

Atentamente

Yo, el viejo

P. D. Soy un ser humano y no un fantasma.

2.2 *Mi familia*

Tradicionalmente se dice que la familia es una comunidad con una base material, económica, asistencia mutua y donde se genera un ambiente psicológico determinado por las relaciones humanas, la comunicación y los procesos afectivos.

También se sabe que para cada uno de sus integrantes la familia refleja distintos matices, pero para nosotros los viejos la familia tiene mayor relevancia porque vemos en ella nuestra vida totalmente realizada. Por eso, la necesidad de querer sentirnos amados, respetados, escuchados y útiles aumenta más porque todavía deseamos formar parte de la misma.

Sin embargo, hoy en día esto resulta cada vez más difícil debido a la evolución que sufre la familia moderna, la cual va desde la necesidad de los hijos de emigrar a otras ciudades en busca de mejores opciones hasta la falta de espacio en el hogar.

Realidad que propicia, según los terapeutas familiares, un fenómeno llamado "intimidad a distancia"; es decir, una relación de "contacto" (*¿Cómo estás?*, *¿Luego vengo?*, *¡Cuidate!*, *¿Otro día te hablo?*), pero no de asistencia ni de convivencia con los padres o familiares ancianos.

En la actualidad la familia "es un grupo de personas que viven juntas durante determinados periodos y se hallan vinculadas entre sí por los lazos de afinidad, matrimonio o parentesco de sangre". 29

Parentesco sanguíneo que en algunas familias "parece olvidarse" cuando de atender a sus padres o familiares ancianos se trata:

"Tengo 6 hijos, 24 nietos y 3 bisnietos y ni quien se preocupe por mí (llanto). No saben si vivo o muero, si estoy enferma, si como o si no. Nadie le importa nada, ni nietos, ni bisnietos, ni hijos, ni nada".

Juana Díaz González, 67 años de edad, paciente de la Clínica del ISSSTE "Valle de Aragón"

"Le diré a usted, desgraciadamente está tan mal ahora los sobrinos y los nietos y todo eso que mire usted: yo estoy muy feliz sin ir a mi tierra, sin ver a mis hermanos porque no son mis hermanos. Mis hermanos lo quieren a uno, pero los nietos y todo eso y este viejo qué viene a dar lata aquí ¿eh?. Le dan una recámara a uno, pero ya cierta edad uno tiene que levantarse hacer ciertas necesidades prende la luz uno molesta, por eso he dejado de irlos a ver, ya tengo tres años de no ir a Nuevo Laredo".

Silverio Martínez Montemayor, 89 años de edad, anciano que vive en la Casa Hogar para Ancianos "Matías Romero"

29 Gregor López, Armando, "Psicodinamia del ciclo familiar", Revista Educativa para la Salud, Número 10, Julio 1997, p. 9

“A la abuelita de mi esposo sus hijos la quieren mandar a un asilo, pero ella dice que no porque ahí no la van a cuidar. Pero pasa lo mismo porque ni ellos la cuidan, la tienen sola rentando y cuando quieren la van a ver y ella dice que prefiere morir ahí que morir allá en el asilo”.

Susana Gómez Martínez, 27 años de edad, ama de hogar

Cuando llegamos a la ancianidad no sólo podemos enfrentarnos a este tipo de situaciones también tropezamos con “el maltrato”, el cual suele darse más en ancianos totalmente dependientes de los demás o en aquellos que sufren demencia, sordera u otro tipo de trastorno.

“El maltrato puede ser definido según el tipo de acción que provoque el daño, ya sea físico, psicológico, financiero, descuido, sexual y negación de derechos así como de cualquiera dimensión (frecuencia, severidad, duración e intención)”. 30

“El maltrato en el anciano es mayormente psicológico aunque hay en algunas ocasiones maltrato físico, pero el que más les lesiona es el psicológico. Este maltrato se debe pues al rechazo. De hecho el más ofensor es el nieto porque no lo enseñan a manejar el sentimiento hacia el abuelo”.

Laura Elena Rocha Ruiz, médico geriatra del INSEEN

30 *Alianza en...*, op. cit., p. 51

Por otra parte, el "conflicto intergeneracional" es el problema más común al que nos enfrentamos con nuestras familias sin importar que éstas sean de tipo:

- *Nuclear: formada por el padre, la madre y los hijos.*
- *Extensa: integrada por el padre, la madre, los hijos, los abuelos, los tíos, etcétera.*
- *Extensa Compuesta: formada por los miembros ya mencionados más a parte los amigos, los compadres, los cuñados, etcétera.*

Ya que la educación y costumbres que recibimos en nuestra época no son iguales a las de nuestras familias y por lo tanto, cuando no hay tolerancia entre ambas generaciones la relación intrafamiliar se fricciona y entonces se oye decir:

"No entiende ya está ruco", "En mis tiempos que esperanza que yo le hubiera contestado así a mi padre", "Se mete en mi vida", "Esa no es música es escándalo"...

"En México el envejecimiento es un reto que debe ser abordado de manera integral, por lo que la participación de la familia es fundamental para el óptimo estado de bienestar del Adulto Mayor".

31

31 Pérez Rociles, María Cristina y Tizalt Juárez, Salvador "La familia un modelo para lograr el bienestar en el Adulto Mayor". *Archivo Geriátrico*, Julio/Septiembre, Volumen 1, Número 3/1998, p. 17

Por ello se dice que cada integrante de la familia debe poner un poco o un mucho de empeño para sobrellevar las diferencias intergeneracionales que se presentan dentro de la misma y también, respetar las responsabilidades de cada uno, pues no siempre son equitativas y justas en cuanto al trabajo y a la atención se refiere. ¿Verdad?

Una relación familiar en armonía representa para nosotros aprecio, seguridad y respeto.

Por eso, recuerda que *"Cuando hable contigo gente vieja, escucha atentamente, aun cuando te aburra, pues tú también envejecerás un día, y no te gustaría, entonces, que los jóvenes rehuyan tu compañía"*.

32

2.3 El amor y mi intimidad

El amor a nuestra edad es todavía tan válido como cuando se es joven, sólo que ahora lo vivimos y sentimos de otra manera...

"Pues es más este ligero, más quieto. Ya no es cuando como uno está joven. Ya uno va calmadito. Pero sabiéndolo vivir la...la disfruta uno todo con la pareja ¡em! / Pues para mí el amor es una cosa maravillosa, una cosa que nunca pasa aunque venga ya de otra forma porque un ya está grande, ya está uno pues con más este ya tener más calma para ver las cosas ¿no?. Pero es una cosa muy bonita, es un cariño más cimentado, más "definido". Es un amor más firme y muy hermoso para mí. / Pues ¿eh? como la palabra significa es sublime, más tranquilo las cosa se hacen ya pensadas, ya planeadas por eso mismo es mucho mejor".

Tomás Venegas, 83 años de edad, carpintero

Estela Rodríguez, 62 años de edad, jubilada

Juan Camacho Báez, 64 años de edad, auxiliar administrativo

Y por eso, no dejamos de emocionarnos cuando recibimos un piropo, una caricia, un beso...

"Luces muy bonita esta noche. Los ojos de ella se encendieron por el cumplido. Automáticamente se arregló el pelo recién lavado y cortado. Aun después de tantos años, todavía se ponía nerviosa. Pero una cita

es una cita incluso cuando se tiene más de 70 años. En lo referente a él trataba de ocultar cualquier sentimiento de vacilación con el orgullo y placer que le causaba ser visto con una mujer tan bella, sus sentimientos eran los mismos de hace cincuenta años o más. ¿Nos vamos?. 33

"El amor, en todas las edades, incluida la tercera edad es una fuente inagotable de dinamismo, creatividad y múltiples satisfacciones". 34

"Recuerdas cuando era la más bella de la playa?... ¡Todavía lo eres mi amor!". 35

Dejar de amar sería una LOCURA y muuuchooo más si excluimos este sentimiento de nuestra vida nada más porque tenemos x edad, porque perdimos a nuestra pareja o porque la gente nos considera "CURSOS".

El amor es el sentimiento más bello que Dios nos ha regalado porque se lleva en el pensamiento, en el alma y en el cuerpo. No es exclusividad de la juventud como tampoco lo es la intimidad sexual...

33 "El amor y la intimidad durante la tercera edad", Bayer, Volumen 1, Número 2, 1998, p. 3

34 Corona Gutiérrez, David, op. cit., p. 94

35 Kastenbaum, Robert, Vejez, p. 57

"Entonces él la miró, y la vio desnuda hasta la cintura, tal y como la había imaginado. Tenía los hombros arrugados, los senos caídos y el costillar formado de un pellejo pálido y frío...

"Bueno pues la intimidad sexual en la gente mayor de 60 años es POSITIVA. ES DE COMPLEMENTO, es... PUES HASTA CIERTO PUNTO APASIONADA. Son seres humanos con muchísimas ganas de seguir haciendo muchas cosas en su vida y sobre todo, en el aspecto sexual **QUIEREN SEGUIR SIENDO ACTIVOS HASTA DONDE PUEDAN**".

Laura Elena Rocha Ruiz, médico geriatra del INSENI

"Ella extendió la mano en la oscuridad, le acarició el vientre, los flancos, el pubis casi lampiño. Dijo "Tienes una piel de nene". Luego dio el paso final lo busco donde no estaba, lo volvió a buscar sin ilusiones y lo encontró inerme...". 36

"Cada anciano tiene su propia e individual historia en la vida. Para los viejos bien puede haber nuevas alegrías y nuevas tristezas por venir. Pero éstas se relacionan con la forma total de su vida y no simplemente con su condición de viejos. Esto se aplica tanto al amor y a la intimidad como a cualquier otra cosa en la vejez". 37

36 García Márquez, Gabriel, El amor en los tiempos del cólera, pp. 461-462

37 Kastenbaum, Robert, op. cit., p. 81

Pero nuestro medio social y cultural nos ha llevado a creer que el disfrute de la sexualidad está reservado para las personas jóvenes y adultas. En cambio, para nosotros los viejos sólo es cosa del pasado.

Sin embargo, nosotros sabemos y sentimos que nuestra sexualidad aún está presente aunque algunos la reprimen por vergüenza, por miedo al ridículo, por la enfermedad y por los cambios físicos que sufre nuestro cuerpo; lo cual, genera muchas ideas equivocadas, como por ejemplo estas:

"Una relación sexual a esta edad ya no se disfruta como antes"

"Cuando muere tu esposa o tu esposo SE ACABARON LAS RELACIONES SEXUALES"

"Eso del sexo a esta edad es una locura"

"Si ya no lo puedes hacer como antes para qué haces el ridículo"

Pero quienes NO SELECCIONAMOS NUESTRA SEXUALIDAD PENSAMOS QUE:

"El sexo proporciona algo más que la gratificación física, reafirma también la identidad de cada cónyuge como persona, porque puede ofrecer algo que aún puede tener valor para la otra persona". 38

38 *"El amor y la intimidad..."*, op. cit., p. 3

"Pues ¡eh!, es igual que en la juventud claro está que con un poco menos de ímpetu, de fogosidad... Pero pues son los mismos órganos digamos que funcionan las mismas sensaciones pero ya un poco más tranquilo, más recatado, en fin más tranquilo ¡em!"

Juan Camacho Báez, 64 años de edad, auxiliar administrativo

"Cada unión sexual entre una pareja largamente vinculada es una afirmación que va más allá del placer del momento". 39

En este sentido investigaciones médicas señalan que quienes tuvieron una intensa actividad sexual durante su juventud, mantienen mayor interés y goce sexual en la vejez, pese a que en esta etapa la función sexual decrece...

"Bueno hay muchos casos en los cuales sí nos refieren los pacientes sobre todo los hombres el hecho de que pues ya no pueden, que ya no se les antoja o cosas así. Pero se presenta más frecuentemente en pacientes que están deprimidos, que padecen alguna enfermedad. De hecho sabemos que las enfermedades crónico degenerativas que son la diabetes, la hipertensión, los enfermos cardíacos y eso, pues lesiona mucho por el tipo de medicamento o por la misma enfermedad, la propia enfermedad misma hace sus estragos en el aspecto sexual, pero pues ellos hacen todo lo posible ¿verdad?"

Laura Elena Rocha Ruiz, médico geriatra del INSEAN

Por lo que Master y Johnson (sexólogos) recomiendan "a los hombres y mujeres que prosigan regularmente su actividad sexual, sea cual fuere su naturaleza (v.g. coito o masturbación) porque es una de las mejores maneras de asegurarse una vida sexual prolongada". 40

"El cuerpo es todavía un medio de dar y recibir placer"... 41

"Siendo vivo el señor Tezcucó, llamado Nezahualcoyotzín, fueron presas dos viejas que tenían los cabellos blancos como la nieve de viejas y fueron presas porque adulteraron e hicieron traición a sus maridos, que eran tan viejos como ellas. El señor Nezahualcoyotzín, cuando las llevaron a su presencia para que las sentenciase, preguntólas diciendo: Abuelas nuestras, ¿Es verdad que todavía tenéis deseo de deleite carnal?, ¿Aún no estáis hartas siendo tan viejas como sois?, ¿Qué sentíades cuando erades mozas?...Decídmelo pues que estáis en mi presencia por este caso. Ellas respondieron: Señor nuestro y rey, oiga vuestra alteza, vosotros los hombres cesáis de viejos de querer la deleitación carnal por haberla frecuentádola en la juventud, porque se acaba la potencia y la simiente humana; pero nosotras las mujeres nunca nos hartamos, ni nos enfadamos de esta obra, porque nuestro cuerpo es como una cima y como una barranca honda que nunca se hincha, recibe todo cuanto le echan y desea más y demanda más, y si esto no hacemos no tenemos vida". 42

40 B.L. Mishara y R. G. Riedel, *El proceso de envejecimiento*, p. 148

41 Kastenbaum, Robert, op. cit., p. 90

42 Conferencia Interamericana de Seguridad Social, op. cit., pp. 6-7

2.4 *Mis palabras viejas pero sabias*

Si, viejas porque "si envejecer significa vivir una continua disminución de la capacidad de hacer cosas. Es también llenarse de experiencias, lo cual es sinónimo de sabiduría. Todo Adulto Mayor es sabio, porque es viejo, y todo viejo es espiritual porque es sabio". 43

Muy a pesar de que algunas personas piensen y digan que a nuestra edad las ideas ya no tienen sentido...que desvaniamos en lo que decimos...que se nos va el avión y que quién sabe cuántas cosas más dicen de nosotros cuando hablamos.

Lo cierto es que crean o no cuando un viejo habla, HABLA, COMUNICA, BROMEA, ORA Y SUPLICA porque nuestra voz AÚN VIVE y a través de ella transmitimos palabras sabias, nostálgicas, alegres, pícaras, alentadoras y más porque ASÍ VIEJO SE LE CAE EL DIENTE, PERO NO LA SUMENTE:

"A los 80 años ya empezamos a saber qué es la vida y a sospechar qué es la literatura".

Ali Chumacero, escritor

43 Castro Cabrera, Lourdes, "El Adulto Mayor y la Tanatología", Archivo Geriátrico, Julio/Septiembre, Volumen 1, Número 3/1998, p. 27

"Usted sabe ya una persona de 70 años ya no se puede sentir jovencita, ya los mismos años van agotando a uno, pero si uno le echa ganas pues se siente uno de 15 años (carcajada)".

Nora Hernández Lara, ama de hogar

"El hombre que no mantiene alegría, no podrá llegar a los 90 años como yo, porque hombre aunque sean jóvenes y viven con rencor, eso les amarga la vida que es para disfrutarla, ver los paisajes y las mujeres bonitas; el que se dedique a otra cosa, bueno, podrá vivir poco".

Francisco Repilado

"Nuestra experiencia es valiosa y no por tener más de 60 años de edad somos una carga, al contrario podemos aportar muchas cosas".

Oscar González Colorado, barrandero



Canas y dientes son accidentes, arrastrar los pies eso sí es vejez.

Refrán popular

No trabajar, comer poco y dormir mucho, esto nos empuja al sepulcro.

Refrán español

Nadie envejece tan sólo por vivir un número de años. La gente envejece cuando abandona sus ideales.

El que es buen joven, buen viejo es.

Refrán popular

Quien se ríe de las chocheces del anciano, mala sangre lleva en las entrañas.

Refrán español

Joven es quien está sano, aunque tenga 80 años y el viejo doliente, aunque tenga veinte.

Refrán popular

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

Es plata que otorga por méritos Dios
los grandes la tienen, los pequeños no.

¿Qué es?

Las canas

~ ~ ~ ~ ~

Se encuentran dos viejitos en la calle y empiezan a recordar sus viejos tiempos, uno de ellos le dice al otro que lo deben de festejar con unas chicas, y éste a su vez, le responde con cierto miedo: "¿Cómo a nuestra edad?". El otro contesta: ¡Sí, ándale. Contratan unas muchachas y se van a pasar la noche a un hotel. Al otro día ambos se preguntan cómo les fue; uno de ellos dice, "ME FUE MUY BUEN", ¿y a ti?. El otro responde: ¡PUES FÚJATE QUE NO LA DEJE DORMIR EN TODA LA NOCHE!. ¡Qué bárbaro!. "Sí, es que me agarró una pinche tos".

*"LOS RECUERDOS QUE TENGO EN MI
MEMORIA"*

Los recuerdos que tengo en mi memoria
los conservo guardados en un cofre
sin que les llegue el viento, ni la luz
y cuando hay tormenta la lluvia no los moje.

En el largo camino de la vida
cuido que con el tiempo no se borren
los tengo de momentos muy felices
acompañados de penas y de amores.

No los dejo salir del cofrecito
aunque muchos se tratan de escapar
están guardados todos muy juntitos
para que cuando esté triste me vengan alegrar.

En las noches que me visitan vuelvo a estar con ellos en la magia del
sueño.

Al despertarme siento como entonces y me siento feliz porque de ellos
soy dueño.

Mientras conserve la luz en mi memoria
ellos estarán bien protegidos

*y el día que me aleje para siempre
ellos también se marcharán conmigo.*

Don José María, radioescucha de "El Fonógrafo"

"LAS BENDICIONES DEL ANCIANO"

*Benditos sean aquellos que excusan mi torpeza al caminar y la poca
firmeza de mi pulso.*

*Benditos los que comprenden que ahora mis oídos mucho se esfuerzan
para escuchar lo que me dicen.*

*Benditos aquellos que se dan cuenta de que mis ojos están empañados
y limitado mi sentido del humor.*

*Benditos los que disimulan el que alguna vez derramé el café sobre la
mesa.*

*Benditos los que sonrientes se detienen a charlar conmigo por unos
instantes y escuchan con interés lo que les digo.*

*Benditos los que excusan mis olvidos y nunca me dicen: "Eso ya me lo
había contado".*

Benditos los que me permiten evocar recuerdos felices del pasado que me hacen sentir querido y respetado y que no estoy solo en el mundo.

Benditos aquellos capaces de comprender lo difícil que me es hallar fuerzas para sobrellevar mi vejez.

Benditos aquellos que de vez en vez se acuerdan de hacerme algún obsequio por sencillo y pequeño que éste sea.

Benditos aquellos que con amor me ayudan a esperar tranquilo y sonriente el día de mi partida.

Anónimo

Capítulo 9.9.9

*Para aprender y tomar consejo,
nunca se es viejo*

Actividad Mental + Actividad Muscular +
Productividad = Longevidad Agradable.

Corona Gutiérrez, David, et. al, Creatividad en la
Tercera Edad

Generalmente cuando se piensa en la vejez se piensa en algo "indeseable", en una vida triste y solitaria y en una etapa de la vida donde la actividad se paraliza; pero no se piensa en que la vejez *NO SIGNIFICA HACER ANTESALA PARA LA MUERTE.*

Por ello, el presente capítulo tiene la finalidad de dar a conocer el otro lado de la vejez a través de la geronto-geriatria, la actividad terapéutica, el ejercicio y el recorrido turístico.

También aquí se verá la importancia del ¿por qué? el anciano debe estar activo desde cualquier ángulo de la vida, ya sea haciendo alguna actividad manual, recreativa, deportiva o viajando.

La vejez, como dicen por ahí, es en la vida como la escena final de un drama. Puede ser banal, pero también puede ser sublime.

3.1 Geronto-geriatriá

Las ciencias que se encargan del estudio de la vejez son:

- ☞ *Gerontología*: (del griego, gerontes=anciano y logía=estudio), es el estudio del proceso de envejecimiento en sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales.
- ☞ *Geriatriá*: (del griego geras=viejo e iaetría=curación), es una ciencia que se deriva de la gerontología y se encarga de estudiar las enfermedades, sus tratamientos y prevención de las mismas, durante la edad proveyta (edad avanzada).
- 👁 En cambio, *Geronto-geriatriá* sólo es el vocablo que se emplea al referirse a la gerontología y a la geriatriá en forma integral.

La primer ciencia en aparecer fue la *gerontología* en el año de 1908, bajo la concepción del médico ruso Ilya Metchnikoff, quien no sólo estaba interesado en el estudio del proceso de envejecimiento, sino también de su relación con la sociedad. Un año más tarde, en 1909, surge la *geriatriá* con el doctor Ignaz Leo Nascher, en su obra "Enfermedades de la ancianidad y su tratamiento".

El desarrollo de estas ciencias, según investigadores, fue desigual porque la gerontología se abrió camino hasta después de 1950 en medio de conocimientos dispersos. La geriatría por el contrario rápidamente cobró interés.

En la Ciudad de México el paso de estas dos ciencias se remonta al año de 1950, fecha en la que hubo un movimiento patrocinado por el doctor Manuel Payno con miras a desarrollar especialidades en gerontología. En marzo de 1951 se impartieron los primeros cursos de geriatría y en febrero del año siguiente se creó la Academia Mexicana de Gerontología. En 1977, se fundó la Sociedad de Gerontología de México, A.C.. En 1979, por decreto presidencial del Licenciado José López Portillo, se estableció el Instituto Nacional de la Senectud (INSEN). En 1989, se fundó el Consejo Mexicano de Geriatría y en 1994, la geriatría se inició como especialidad con reconocimiento universitario.

Sin embargo, pese a la creación de estos organismos y otros que han surgido, se reconoce que *“En América Latina apenas empezamos a preocuparnos por los viejos, quizá porque se está percibiendo que mucha población está por llegar a la vejez”*. 44

44 ISSSTE, *“La Geronto-geriatría...”*, op. cit., p.1

A lo cual, se suma el poco personal que existe para atender a los más de seis millones de senectos, pues el Consejo Mexicano de Gerontología cuenta en su haber con 210 gerontólogos y el Consejo Mexicano de Geriatria tiene aproximadamente 175 especialistas, informó Armando González Bedoy, Médico geriatra y Vicepresidente de la Asociación Mexicana de Gerontología y Geriatria, A.C. (AMGG).

Por ello, el doctor Felipe González Estrada, Vicepresidente la Asociación Mexicana de Adultos Mayores, enfatiza en su artículo titulado "Investigación y Educación Gerontológica en México" que es fundamental considerar que la investigación gerontológica sea de carácter *social* y *educativo*, para erradicar esa idea de que la *Vejez = Enfermedad* y así, poder fomentar el concepto de salud *Envejecimiento = Calidad de Vida*.

En la actualidad existen 7 instituciones del sector público que proporcionan atención médica al anciano. Algunas cuentan con un área independiente y especializada y otras, ofrecen el servicio geronto-geriátrico como parte del área de medicina interna. Las instituciones son:

- 1.- *Instituto Nacional de la Senectud (INSEEN)*
- 2.- *Petróleos Mexicanos (PEMEX)*
- 3.- *Secretaría de Salud (SS)*
- 4.- *Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)*

5.- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)

6.- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)

7.- Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas de México (ISSFAM)

“En el caso del ISSSTE, se tiene en operación un programa nacional que da prioridad a la atención de pensionados y jubilados, apoyado por acciones sociales y culturales; un servicio de geronto-geriatria en la Clínica de Especialidades Alberto Pisanty Ovadía y un servicio de geriatria integral en el Hospital Regional Adolfo López Mateos”. 45

En cambio el Hospital General de México -perteneciente a la Secretaría de Salud- proporciona la consulta externa y el servicio de hospitalización a los Adultos Mayores. En la primera se examina al paciente y se le practican algunos estudios de gabinete (orina, sangre, entre otros) y en caso de requerir atención especializada se le envía a la unidad correspondiente o al área de geriatria. También ofrece un programa de atención domiciliaria a aquellas personas que por falta de orientación o recursos económicos no acuden al médico.

45 Ibidem., p. 3

Finalmente, ahora la meta de la *geronto-geriatria* es ir más allá del estudio de la vejez y de sus características, ya que quiere ser una ciencia de carácter interdisciplinario y humanitario, para que todos los interesados en construir un mundo mejor para los actuales viejos y para los del futuro, que son los jóvenes de hoy, lo hagan sin tantos prejuicios.

3.2 *Terapia Ocupacional y Terapia Recreativa*

Opciones benéficas para cualquier etapa de la vida, pero más para cuando el hombre atraviesa por la vejez, porque es cuando por lo regular pierde más el interés de realizar alguna actividad, ya que se considera incapaz de hacerla... Razón por la cual, la *Terapia Ocupacional* y la *Terapia Recreativa* se encargan de enseñarle a:

Mantener en actividad constante su mente y su cuerpo.

Estimular las relaciones humanas.

Descubrir gustos y aficiones por alguna actividad u oficio.

Ocupar en forma positiva su tiempo libre.

Para que así, el senecto se sienta útil y participe en alguna actividad u oficio de su agrado y que no lo limite por su edad y sobre todo, para que le ayude a contrarrestar su:

- ☹ *Inactividad.*
- ☹ *Enfermedad.*
- ☹ *Soledad.*

Dentro de las actividades que estas terapias ofrecen están las de: ajedrez, oratoria, jardinería, juguetería, danza folklórica, tejido, cerámica, danzón, cocina, corte y confección, pintura, clases de canto o de música, pirograbado, belleza, entre otras.

El término *Terapia* se remonta al vocablo "*Ergoterapia*" (del griego *ergón*=acción, obra o trabajo y *therapeía*=tratamiento), es una ocupación terapéutica que se sirve de los oficios y de las artes, para promover actividades idóneas entre las personas para que las desempeñen, sin que éstas se conviertan en un trabajo competitivo.

De ahí, que se diga que la *Terapia Ocupacional* es un método activo de tratamiento que se enfoca al logro de una mejor calidad de vida mediante la ejecución y enseñanza de manualidades que permitan mantener en ejercicio las potencialidades mentales y la coordinación psicomotriz del hombre.

En cambio, la *Terapia Recreativa* es el tratamiento que busca ejercitar, estimular y estabilizar la actividad mental y emocional de las personas ante las circunstancias de la vida.

Los terapeutas (especialistas que estudian y aplican las terapias a los individuos de acuerdo a sus capacidades físicas, intelectuales y emocionales), dicen que esta terapia en el anciano viene a ser un proceso mental creativo, por medio del cual éste reflexiona sobre el sentido de su propia existencia y de la vida en general. También le permite usar su tiempo libre de una manera productiva porque el Adulto Mayor puede transmitir los valores históricos y culturales de su época hacia los demás e incluso entre sus mismos congéneres. Lo que da por resultado una mejor sociabilidad.

Para llevar a cabo la *Terapia Recreativa* se aplican las siguientes técnicas:

- a) *Estimulación de la memoria* a través de ejercicios matemáticos, juegos de mesa, adivinanzas, trabalenguas, refranes, crucigramas, chistes, etcétera.
- b) *Orientación de la realidad* como saber la fecha, el lugar, la estación del año, la identificación de familiares cercanos y de los acontecimientos sociales. Aquí se echa mano de la lectura de periódicos, de revistas, de libros, de programas televisivos o de radio, conferencias, charlas y de actividades al aire libre.
- c) *Estimulación sensorial* en donde se ponen en práctica la vista, el oído, el tacto y el gusto a través de distintos aromas, colores, sabores, música, textura, etcétera.
- d) *Revisión de vida o reminiscencias* técnica en la que se hace que el anciano recuerde y relate hechos del pasado para que los analice y los confronte. Esto con el fin de que pueda relacionarlos con su vida presente en forma constructiva. Se busca que no se lamente de lo que pudo haber sido y no fue.

La *Terapia Ocupacional* y la *Terapia Recreativa* tienen como fin común la búsqueda del "ocio creativo"⁴⁶ en donde la autoestima, la independencia, la tenacidad, la flexibilidad, el valor, la decisión, la autocrítica y la entrega de quienes hacen uso de éstas no queden en meras terapias, sino que tenga una significación grupal, social y plenamente satisfactoria desde el punto de vista afectivo y reconocido por todos como de gran validez, sin que esto implique búsqueda de perfección.

46 Ocio creativo, según la definición de J. Dumazedier, es aquél conjunto de ocupaciones a los que el individuo se entrega de manera completamente voluntaria para descansar, para divertirse, para aprender, para desarrollarse y para sociabilizarse; tras haberse liberado en forma normal o accidental de sus obligaciones laborales, o familiares.

3.3 El ejercicio, una opción necesaria y divertida

Cuenta la historia del deporte que hace algunos años a las personas de edad avanzada se les aconsejaba moderación en los ejercicios físicos y se les pedía que no soñaran con mantener actividades deportivas en la senectud.

En cambio, hoy en día, cada vez es más común ver a los Adultos Mayores hacer ejercicio en los deportivos, parques, centros de salud y clubes de la tercera edad. Unos lo practican para mantenerse en “*Mens Sana in Corpore Sano*”:

“Yo vengo hacer ejercicio porque me ha gustado. Me siento muy bien, muy ágil. Antes me sentía yo muy pesada ahora ya no”.

Elvira Reyes Monroy, 73 años de edad

“Yo hago ejercicio para que no se entuman mis huesos”.

Sonia Rosas Gallardo, 65 años de edad

Otros por prescripción médica:

“Yo vengo hacer ejercicio porque mis enfermedades me lo exigen y el doctor me mandó y yo tengo diabetes y reumatismo biliar”.

María Guadalupe Juárez Jiménez, 70 años de edad

“Mi nombre es Leonor Rodríguez y tengo 60 años, pues a mí también el médico me dijo que hiciera ejercicio porque estoy enferma de la columna”.

○ bien por amor al deporte como el caso de la atleta guerrerense Celedonia Castrejón Fajardo, de 82 años:

“Siempre espero esta fecha porque me gusta mucho la sensación de competir, sólo vengo a eso a la Ciudad de México, a participar en los Juegos Nacionales y Culturales del INSEAN. Me emociono harto, yo camino y camino lo más rápido que puedo para ganar, porque esto de la caminata es como mi alimento. Ahora quería seguir dando vueltas, pero ya no me dejaron porque me dijeron que me podía afectar el corazón. ¡Dios no lo quiera!”. 47

Esto porque todo ejercicio en exceso acelera el ritmo normal de la frecuencia cardíaca, lo cual provoca que el corazón se fatigue y se deriven otros síntomas que pueden llegar a ser de consecuencias fatales sin importar la edad, el sexo y la resistencia física de la persona.

47 Sánchez, Leticia, *“Es abuelita de carrera”*, *Reforma*, México, D.F., sábado 29 de agosto de 1998, Sección Vida, p. 7 C

El ejercicio durante la edad proveya no debe de verse como una actividad ajena. Debe ser considerado como algo primordial e insustituible para la salud física y emocional de cada individuo, sin importar el número de años que tenga o enfermedad, ya que siempre hay un ejercicio para cada persona.

“Deben de estar haciendo ejercicio constantemente porque nos puede pasar lo que a las máquinas. Si estamos ahí, en un rincón, nos vamos a oxidar, ya cuando queramos movernos pues ya no vamos a poder”.

Emilia Villegas, 59 años de edad, maestra de deporte para los de la tercera edad en la Clínica del ISSSTE “Valle de Aragón”

“Las enfermedades que tienden a aparecer en la tercera edad, muchas veces pueden ser prevenidas, reducidas e incluso eliminadas si se realizan actividades deportivas, si modifica su dieta o se abstiene de fumar”. 48

“He trabajado con las personas de la tercera edad. Uno se lleva sorpresas grandes con este tipo de personas. Un caso que le voy a platicar es una señora que llegó con nosotros a hacer ejercicio con dos personas agarrándola porque ella no podía ni siquiera caminar.

48 *“El ejercicio, una opción divertida”, Bayer, Volumen 1, Número 2, 1998, p. 7*

Después de un mes de estar haciendo ejercicio, ella llegaba solita y en metro ¡Sí!. Entonces como quien dice le desentumimos sus articulaciones. Una vez echada su maquinaria muscular y ósea esto favorece que la persona se pueda valer por sí misma”.

Ernesto González Santana, 50 años de edad, doctor en medicina del deporte

“La edad por sí sola no contraindica ningún ejercicio, ni ninguna actividad deportiva. Las contraindicaciones o limitaciones no parten de los años, sino del funcionamiento del sistema respiratorio, cardiocirculatorio, muscular y óseo porque son los sistemas de mayor participación en el ejercicio”. 49

Por ello, las personas de la tercera edad que decidan practicar alguna actividad física, reanudar con la misma después de haberla dejado durante un tiempo o continuar con ésta (en el caso de los individuos que siempre han hecho ejercicio), se les recomienda un chequeo médico con cierta regularidad y sobre todo, tener presente lo siguiente cuando esté en el ejercicio:

- ↳ Ejercitarse de acuerdo a su ritmo.
- ↳ No forzarse o intentar sobrepasar a los demás.
- ↳ Detenerse cuando aparezca dolor, calambre, fatiga, mareo o falta de aire.

- ↳ *La respiración debe ser tranquila y profunda.*
- ↳ *Avisar siempre al maestro de deporte o al doctor cuando se vaya hacer ejercicio por primera vez, reanudar la actividad física o continuar con la misma.*
- ↳ *Usar ropa cómoda, ligera y que no apriete.*

Dentro de los deportes "suaves" y de fácil ejercitación se les recomienda:

La caminata.

El golf.

Yoga.

Tai-Chi.

Natación (siempre y cuando sepan nadar).

Pero los no aconsejables son aquellos que están sujetos a un alto riesgo de traumatismo, porque pueden causarles lesiones irreversibles. Algunos de éstos son:

- ↳ *El automovilismo.*
- ↳ *El ciclismo.*
- ↳ *La equitación*
- ↳ *El boxeo.*
- ↳ *El montañismo.*

La importancia y la necesidad de hacer ejercicio durante la vejez residen en que aún se puede:

Bajar de peso.

Tener más energía y mejor respiración.

Disminuir el riesgo de un ataque al corazón.

Frenar la descalcificación de los hueso (osteoporosis).

Reducir el exceso de grasa en la sangre (colesterol).

Mejorar el estado anímico.

Tener flexibilidad en las articulaciones.

Conservar ágiles y atentos los sentidos.

Fomentar las relaciones humanas.

Lograr más confianza en sí mismo.

El ejercicio, una opción necesaria y divertida. La mejor manera de restarle años futuros a la edad del organismo.

3.4 Turismo para la vejez

“Viajar después de los 60 años enriquece el espíritu y cambia la perspectiva de las cosas. El viajero de esta edad se da cuenta de que su mundo no está cerrado, que aún está a tiempo de aprender nuevas cosas y de conocer un sinnúmero de personas”. 50

En la actualidad cada vez más existen instituciones que no sólo tienen interés en que el Adulto Mayor salga a pasear, sino también en ofrecerle facilidades para que lo haga, como el caso de la famosa credencial del INSEAN que aparte de proporcionarle varios descuentos también lo hace en el servicio de transporte, restaurantes, hoteles y agencia de viaje:

Autobuses Fonóneos 50%.

Ferrocarriles Nacionales 50%.

Taesa del 10% al 15%.

Agencias de viajes del 5% al 15%.

Hoteles del 10% al 50%.

Restaurantes del 10% al 15%.

.....
Esto siempre y cuando los establecimientos tengan convenios con INSEAN y el uso de la credencial sea personal.
.....

50 Boy, Alicia, *“Hacen camino al andar”*, *Reforma*, México, D.F., domingo 23 de agosto de 1998, Sección I, p. 1

También este instituto pone a disposición del anciano una agencia de turismo, en la que se da información respecto a dónde puede encontrar un viaje más económico, pero no brinda servicios turísticos. Lo que sí lleva a cabo son programas recreativos para aquellos grupos de la tercera edad que se encuentran afiliados a éste. Algunos de los programas son:

- Conferencias relacionadas con los patrimonios turísticos o de algún lugar del extranjero.
- Paseos de un día.
- Paseos en forma periódica.

En cada paseo siempre los acompaña una trabajadora social que se encarga de cuidarlos.

“Los años de experiencia les da una visión diferente de las cosas por lo que aprecian aún más un paisaje, la cultura y la arquitectura. Durante sus recorridos llegan a tener más energía y ganas de aprender que cualquier joven. Son como esponjas que absorben todo lo que obtienen de sus viajes”. 51

La Secretaría de Turismo (SECTUR) es uno más de los organismos que ofrece paquetes turísticos a los Adultos Mayores, sin importar si están o no afiliados al INSENI, de ahí su lema "Un turismo para todos".

Estos paquetes se caracterizan por buscar:



Lugares de buena calidad y en donde alrededor de éstos haya alguna zona hospitalaria en caso de alguna emergencia.



Hoteles en donde las instalaciones sean de fácil acceso para que no tengan que subir y bajar constantemente escaleras y que además cuenten con servicio médico.

En temporada baja hay más paquetes porque es más tranquilo para ellos y se puede preguntar por éstos en UNIJOUR al 250-01-23 y 250-01-51 o en el Módulo de Reservas al 255-10-06 y 255-31-12.

Finalmente la decisión de salir a pasear después de los 60 años de edad, depende más del estado físico y anímico de la persona que de la cuestión monetaria, ya que hoy en día existen muchos lugares que ofrecen un sinfín de paquetes turísticos de acuerdo a las posibilidades de cada Adulto Mayor.

I Propuesta

1.1 Nombre

El anciano ante el umbral del siglo XXI

1.2 Serie

Y después de? los 60 qué

1.3 Lema

"Canas al aire"

II Justificación

2.1 Nombre

El anciano ante el umbral del siglo XXI es un programa que plantea la necesidad de informar aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales referente a la vejez. Esto porque durante las primeras décadas del nuevo milenio la población de 60 años de edad en adelante constituirá un estrato bien definido e importante dentro de la sociedad mexicana. Por lo que dar a conocer de antemano estas características no sólo ayudará a comprender mejor esta etapa de la vida, sino también a irla aceptando sin tantos prejuicios.

2.2 Serie

La primer serie de este programa nace como esa pregunta existencial que tarde o temprano el hombre se hará cuando se aproxime a los 60 años de edad o bien, cuando ya esté ahí... Edad a la que comúnmente se le conoce como el inicio de la vejez, etapa a la que suele llamársele "La tercera edad" y en la que prevalece una serie de creencias populares: *Vejez = Rechazo y Muerte, Tercera Edad = Viejo y Achaques, Jubilación = Viejo y Crisis Económica.*

Creencias que sólo se limitan a percibir a la vejez como una deficiencia orgánica y laboral, lo cual no deja ver que esta etapa no invalida al hombre para vivir la vida con entusiasmo.

Por ello, esta serie llamada *Y después de ? los 60* qué invita a aquellas personas próximas o ya inmersas en la tercera edad a descubrir lo que hay más allá de la vejez, para que la conozcan y la vivan con una mentalidad positiva.

2.3 Lema

Con el lema "*Canas al aire*" hago alusión a esa aventura pícaro en la que se acostumbra hacer cosas diferentes a las habitadas.

III Objetivos

3.1 Objetivo general

Describir a través de un radio-reportaje el ámbito social de la vejez, de quien la vive y cómo la vive ante el umbral del siglo XXI en la Ciudad de México.

3.2 Objetivos Particulares

- a) Combatir contra la actitud peyorativa y compasiva que se tiene acerca de los ancianos y de la vejez.
- b) Proyectar a las personas próximas a la vejez y a las ya adentradas en ella, que esta etapa del desarrollo humano no es de ninguna manera la antesala de la muerte, sino que como dijo Borges: "La vejez puede ser el tiempo de nuestra dicha".
- c) Crear una labor social dentro de la radio mexicana en beneficio de los senectos presentes y de los que vienen en camino. Con programas continuos y variados entorno al aspecto físico, psicológico y social de la vejez; para que éstos puedan encontrar un objetivo significativo frente a esta etapa de la vida.

IV Antecedentes

Cuando se oye hablar del anciano en los medios de comunicación se piensa rápidamente en ese torrente de información que aparece cada 28 de agosto, fecha en la que se conmemora el "Día del anciano".

Prensa y Radio son los medios que más espacios le dedican en sus páginas y en sus programas para hablar de él. Televisión muy poco.

Después de esta fecha el anciano vuelve a ocupar un lugar trascendente en la vida y de vez en cuando, alguna nota informativa, un programa radiofónico o televisivo con referencia a él pero sin continuidad. Como por ejemplo los programas televisivos de:

Bermea, Tere

"Anciano y Seguridad Social"

Diálogos en confianza

México, D.F., Canal 11, jueves 23 de julio de 1998

Horario de transmisión: 11:30-13:00 hrs.

Bermea, Tere

"Ser y Hacer Vejez a Futuro"

Diálogos en confianza

México, D. F., Canal 11, viernes 15 de enero de 1999

Horario de transmisión: 11:30-13:00 hrs.

Pinal, Silvia

"Vanidad y Menopausia"

Mujer casos de la vida real

México, D. F., Canal 2, sábado 29 de agosto de 1998

Horario de transmisión: 20:00-21:00 hrs.

Duración de cada programa: 30 minutos

En cambio, lo que sí es continuo es esa programación musical de corte romántico y bolero de la vieja guardia, la cual se escucha los 365 días del año, durante las 24 horas del día en "El Fonógrafo". Estación de radio que más atención dedica al radioescucha de la tercera edad.

Dentro de este mismo medio y fuera del ámbito musical, se encontró el siguiente programa en donde se abordaba el tópico de la vejez y conducido por personas afines a ese periodo de la vida.

El programa se llamaba "En la plenitud de la vida" y era transmitido por ABC Radio, 760 AM, todos los domingos a las 10 de la mañana. "En él se daba información de los objetivos y

actividades del INSEAN y de la situación de las personas de la tercera edad". 52

Actualmente, ante la gran variedad de programas radiofónicos el tema de la vejez es escaso y la falta de este tópico se necesita cada vez más porque la población senecta no sólo va creciendo en números, sino también en necesidades y expectativas; ya que el anciano es un ser humano y no un ser nostálgico.

Por lo que proponer e insistir en programas a favor de las personas de la tercera edad a través de los medios de comunicación ayudaría a:

"Combatir su soledad; dar información sobre servicios y actividades y en especial, actuar como canal para continuar la educación en el hogar; influir mucho en las actitudes, mostrando a los ancianos lo que puede ser la vejez, y corregir la opinión de la sociedad acerca de qué es la ancianidad". 53

52 Carreto Cabrera, Sandra Obdulia, Relaciones Humanas del Anciano en el seno Familiar, Tesis de la Licenciatura en Periodismo y Comunicación Colectiva, ENSEP-ARAGÓN, 1997, p. 40

53 Comfort, Alex, La Edad Dorada, p. 228

Y que mejor que para lograrlo empezar por la Radio, pues hoy en día sigue siendo el medio de comunicación que mayor penetración cultural tiene en la sociedad.

V Temporalidad

5.1 Periodicidad

Los sábados por ser el día en que gran parte de las personas no salen a trabajar como en la semana.

5.2 Horario de transmisión

De las 10:00 a las 10:30 hrs. porque es un horario que reúne a la mayoría de las personas para escuchar la radio, ya que por lo regular en este horario se encuentran desayunando.

5.3 Fecha de transmisión

Del 6 de marzo al 3 de abril de 1999 para que los temas a tratar durante este periodo funjan como la apertura a los posibles eventos que se susciten el 7 de abril de ese mismo año, por ser la fecha en que se conmemorará el "Día Mundial de la Salud y del Envejecimiento".

5.4 Duración

De 30 minutos el programa porque así lo requiere el diseño de la serie.

5.5 Permanencia

Cinco programas en total a partir de la fecha señalada con el fin de evaluar la aceptación, el rechazo o sugerencias que se hayan generado durante sus transmisiones.

VI Modalidad de producción

Serán programas grabados y tendrán un cronograma de tipo revista porque en cada uno de éstos se dará a conocer un tema diferente de la vejez. La información será por medio del monólogo, el cual se reforzará con entrevistas testimoniales y especializadas, cápsulas, notas informativas, pensamientos y en algunas ocasiones se echará mano de la dramatización.

VII Género radiofónico

Radio-reportaje informativo (*informativo social*) porque en su información se abarcará la nota informativa, la entrevista testimonial y especializada.

VIII Público meta

8.1 Edad

A partir de los 40 años de edad en adelante, con el fin de que las personas se vayan preparando para la vejez con una actitud positiva.

8.2 Sexo

Indistinto porque tanto en el sexo femenino como en el masculino siempre hay ancianos.

8.3 Nivel socio-económico-cultural

Clase baja y clase media porque en estos estratos sociales es más fácil fomentar la cultura de la vejez con una actitud respetuosa y cálida, debido a que su capacidad receptiva no sólo se limita a escuchar la información que se le transmite, sino que también busca en ella su bienestar personal y social.

8.4 Ocupación

Indistinta porque en todas las profesiones universitarias, técnicas u otros oficios; siempre hay trabajadores de la tercera edad.

IX Estructura

Guión Estructura del Programa *Y después de ? los 60 qué*

Primer Bloque "Los 60 años de edad en México", 2'05"

Operador: entra rúbrica, plantea 10" y se desvanece al entrar efecto de tráfico, permanece 5" y baja a fondo.

- Teaser del programa dramatizado
- Lo que se sabe de los 60 años de edad
- Lo que significan los 60 años de edad

Operador: entra Cápsula "A" (16")

- Lo que representan socialmente los 60 años de edad

Operador: entra Cápsula "B" (20") y se liga con cortina musical, permanece 10" y fondea.

- Crecimiento poblacional de los 60 años de edad en adelante
- La sociedad ignora este crecimiento

Operador: entra insert 1 "Collage" (5")

- Reacciones de la sociedad al saber de este crecimiento

Operador: entra insert 2 "Collage" (45")

- Conclusión

Operador: sale fondo musical para ligar con insert 3 "Pensamiento musicalizado", (1'54"), sube música alta 15" y entra cortina musical, plantea 10" y baja a fondo.

Tercer bloque "El anciano ante el siglo XXIX en la Ciudad de México", 2'

- Consecuencias del envejecimiento

Operador: entra insert 4 "Collage" (55")

- Testimonio textual dramatizado

Operador: entra insert 5 (49")

- Testimonio textual dramatizado

- A pesar de todo el anciano sigue vivo

Operador: entra cortina musical, permanece 10" y baja a fondo.

Cuarto bloque "El amor y la intimidad sexual en la tercera edad", 13'

- Una cita de amor

- El amor durante la vejez

Operador: Entra insert 6 "Collage" (1'24")

- El amor fuente inagotable de dinamismo

- Pinopo dramatizado

- El amor no es exclusividad de la juventud ni tampoco la intimidad sexual

Operador: sube música alta 15" y entra cortina musical, plantea 10" y baja a fondo.

- Intimidad sexual (dramatización)

Operador: entra insert 7 (29")

- Continua dramatización de Intimidad sexual

Operador: entra insert 8 (50"), sube música alta 15" y liga con insert 9 (30") y entra puente musical del mismo fondo.

- Aún se puede amar y recibir placer

Operador: entra música prehispánica, permanece 10" y fondea.

- "Nuestras abuelas" (dramatización)

Operador: sube música alta 15" y desvanece al entrar insert 10 "Pensamiento musicalizado" (9"), sube música alta 15" y baja a fondo.

- ¿Sabías qué?

Operador: entra insert 11 "Collage" (1'22")

- ¡Y que para enfrentarla hay qué?

Operador: entra insert 12 "Collage" (1'32")

- Escuchemos a los de la tercera edad

Operador: entra insert 13 "Collage" (30")

- Porque

Operador entra insert 14 "Pensamiento musicalizado" (15") y desaparece fondo musical.

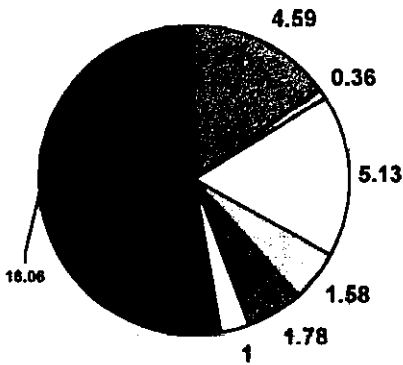
- Y después de ? los 60 qué

Operador: entra epílogo musical, plantea 10" y fondea hasta el cierre del programa.

Duración total del programa: 30'50"

FIN

X Reloj de producción (Duración en Minutos)



- I Información
- II Cápsulas
- III Inserts de collage
- IV Inserts
- V Pensamientos
- VI Efecto de Tráfico
- VII Música

XI Cronograma

Número	Temas	Descripción	Duración
1	Y después de ? los 60 qué	Reportaje que presenta en forma general el ámbito social de la vejez en la Ciudad de México ante el umbral del siglo XXI.	30'
2	El arte de ser viejo	Reportaje que da a conocer las características físicas y biológicas del proceso de envejecimiento <u>para no confundirlo con la enfermedad.</u>	30'
3	Los derechos del anciano	Reportaje que habla de las garantías constitucionales del Adulto Mayor.	30'
4	El deporte durante la vejez	Reportaje que resalta la importancia de hacer ejercicio en la tercera edad.	30'
5	Turismo para la vejez	Reportaje que presenta espacios recreativos y culturales en donde el anciano puede divertirse e instruirse.	30'

XII Recursos humanos

12.1 Creativos

- Un investigador: *Jaqueline Regalado C.*
- Una guionista: *Jaqueline Regalado C.*
- Un productor: *Jaqueline Regalado C.*
- Una locutora: *Araceli Morales E.*
- Un operador grabador: *Javier Antonio Serrano C.*

12.2 Técnicos

- Un efectista: *Mario Alberto Pérez H.*
- Un musicalizador: *Mario Alberto Pérez H.*
- Un operador grabador: *Javier Antonio Serrano C.*

XIII Requerimientos materiales

13.1 Equipo electrónico

Una cabina de grabación: es un estudio que se compone de dos compartimentos, cada uno con su entrada independiente. De un lado se encuentra la cabina de control en donde está el equipo electrónico, el operador, el productor y el asistente de producción. Del otro lado, es la sala de estudio y ahí están los micrófonos, una mesa, sillas, locutores, conductores, invitados, bocinas para escuchar lo que pasa al aire mientras no se habla.

Una grabadora de cassette abierto: es la grabadora en que se imprime la señal que viene de la consola y se considera como una grabación o matriz principal.

Una reproductora de discos compactos: es una máquina digitalizada que sirve para reproducir discos compactos. Tiene alta fidelidad y resistencia para el trabajo.

Una consola: es el aparato donde están conectadas las distintas fuentes de sonido. La que se utilizará en el presente radio-reportaje será de 16 canales.

Un deck: es una máquina grabadora y reproductora de cassettes. Por lo general consta de una cabeza borradora y una grabadora. También se le conoce como cassettera. Sirve para editar grabaciones de cassette a cassette y para copias en alta velocidad y es de gran ayuda para reproducir entrevistas, música o para hacer grabaciones especiales.

Cuatro micrófonos: el micrófono es un traductor de energía acústica o eléctrica pasando mediante un proceso mecánico. Su función es captar señales de audio, voz, música, etcétera para introducirlas a un equipo donde serán procesadas para poderlas oír o grabar.

Una grabadora portátil: es el aparato reproductor y grabador de cintas magnetofónicas.

13.2 Papelería

- Una computadora.
- Cartuchos de inyección de tinta negra y de colores (los necesarios).
- Un scanner.
- Una impresora.
- Hojas blancas en tamaño carta (las necesarias).
- Pilas alcalinas AA marca Duracel o Sony (las necesarias).
- Cassettes de 30 o 60 minutos marca Sony (los necesarios).
- Lápices del número 3 marca Mirado (los necesarios).
- Plumas de punto mediano, tinta azul y negra, marca Bic (las necesarias).

XIV Emisora

"El Fonógrafo"

Se localiza en el cuadrante de la radio 790 de amplitud modulada XERC. se escucha las 24 horas del día, durante los 365 días del año.

Su slogan es: "Música ligada a su recuerdo"

Su ubicación física es: Triébol Radio Centro

Av. Constituyentes # 1154

Colonia Lomas Altas

Delegación Miguel Hidalgo

México, D.F.

C.P. 11950

Teléfonos: 57-28-48-00 Ext. 4017 (Depto. General de Producción,
de 8:30 a 17:30 hrs., lunes a viernes.

52-59-07-90 y 52-59-17-90 (Cabina), durante las 24 horas del día,
de lunes a domingo.

14.1 Política, Formato, Perfil

Política: el lenguaje que esta emisora emplea para dirigirse a su auditorio es amable, cariñoso, respetuoso, alegre y siempre le hablan de *Usted* al radioescucha.

Formato: es musical porque siempre tocan canciones o melodías de corte romántico, boleros de la vieja guardia, música de las grandes bandas, danzones, chacha, mambo...en fin "*Música ligada a su recuerdo*".

Lo mismo se oye a Benny More que a Javier Solís, Agustín Lara, Eva Garza, Amparo Montes, El Trío San Juan, Los Panchos, Luis Alcaraz, Glenn Miller, Pablo Beltrán, Pedro Infante, Los Románticos de Cuba. Los Churrumbeles de España y muchos más.

Algunos de sus programas son:

"Caminos de ayer"

De 8:00-10:00 hrs., bajo la conducción de Jesús Álvarez G.

De 17:00-20:00 hrs., bajo la conducción de Homero Cárdenas G.

"Páginas del pasado"

De 10:00-12:00 hrs., programa conducido por Salvador Luna G.

De 15:00-17:00 hrs., programa conducido por Homero Cárdenas G.

En este programa el radioescucha puede solicitar y dedicar alguna canción o melodía e inmediatamente lo complacen.

"Inolvidables"

De 12:00-15:00 hrs., bajo la conducción de Salvador Luna J.

"Ahora y Siempre"

De 20:00-22:00 hrs., programa conducido por Jesús Álvarez G.

Este es un nuevo programa que le da un matiz diferente a la programación habitual, porque aquí se pueden escuchar "Los temas de ayer con las voces de hoy" (su slogan)...Tania Libertad, Lucía Méndez, Carlos Cuevas, José Luis Rodríguez "El Puma", Grupo Liverpool, Pablo Milanés, Luis Miguel entre otros.

"Noches de Ronda"

De 22:00-00:00 hrs., bajo la conducción de Jesús Álvarez G.

Entre los diferentes programas es común escuchar pensamientos o poemas dichos por el radioescucha o por el locutor en turno. Como por ejemplo el poema de *La Tercera Edad* que es declamado por Salvador Luna Ibarra y escrito por Víctor Manuel Otero González, se puede escuchar a las 6:00 hrs. de la mañana o a las 00:15 hrs.

Cada hora se transmite el noticiero de "Noticentro" y esporádicamente la "Red Vial", también se dan premios en las diferentes secciones de "Recuerde y gane".

Perfil: se caracteriza porque la mayoría de sus radioescuchas pertenecen a la tercera edad. Algunos son veladores, taxistas, amas de casas, carpinteros, vendedores de paletas, etcétera.

14.2 Ventajas

- a) De las 58 emisoras que existen en el D.F., "El Fonógrafo" es la emisora que más atención le brinda al público de la tercera edad, durante las 24 horas del día a lo largo de todo el año.
- b) Como "El Fonógrafo" se escucha todo el día facilita acaparar la atención del radioescucha matutino, vespertino y nocturno; para informarle que tal día se le transmitirá un radio-reportaje que hablará del entorno social de la vejez, de quien la vive y cómo la vive ante el umbral del siglo XXI en la Ciudad de México.
- c) "El Fonógrafo" es una emisora familiar porque a pesar de que gran parte de su auditorio es de la tercera edad, también se encuentra aquel público próximo a esta etapa de la vida:

"Me puede complacer con una canción para mi mamá"

"Por favor quiero la melodía de... para mis suegros"

"Señor Alvarez ¡Buenos días!, por favor dedíqueles la siguiente canción a mi hija y a mis nietos"

- d) En "El Fonógrafo" el ambiente en general es tranquilo, alegre, respetuoso y lo que es más, existe una verdadera simpatía entre locutores y radioescuchas.

14.3 Perfil del personal

Reflejan ser personas amables, tranquilas, cálidas y de buen humor tanto para con el radioescucha como entre ellos mismos. Fluctúan entre los 40 y 60 años de edad.

14.3.1 Locutores

Actualmente "El Fonógrafo" tiene tres locutores, los cuales se percibe que son bien recibidos e identificados por el radioescucha. Se caracterizan por ser personas atentas y cariñosas para con el público. Saben conducir sus programas con armonía y con buen sentido del humor. Escuchan al auditorio. Sus nombres son:

Salvador Luna Ibarra (voz amable y tierna).

Homero Cárdenas Garza (voz enojona pero no por ello deja de ser amable).

Jesús Álvarez García (voz jovial).

XV Cobertura

Tema

¿Qué hacen después de los 60 años de edad?

Objetivo

Dar a conocer las diversas actividades recreativas, ocupacionales y culturales que existen para la vejez.

Lugar

Clinica del Instituto Mexicano del Seguro Social # 23
Av. San Juan de Aragón, esquina Av. Eduardo Molina
Colonia Morelos

Recursos humanos para el programa

Una unidad móvil, un locutor, un productor, un operador de cabina, una trabajadora social y dos micrófonos.

Tema

Una vida olvidada

Objetivo

Dar a conocer el panorama social de aquellos ancianos que viven en las calles de la Ciudad de México.

Lugar

El Centro Histórico

Recursos humanos para el programa

Una unidad móvil, un conductor, un productor, un micrófono y un operador de cabina.

Tema

El deporte durante la vejez

Objetivo

Fomentar la importancia y necesidad de hacer ejercicio durante la tercera edad.

Lugar

Clube Ecológico de la 3ª. Edad

Av. Loreto Favela S/N, esquina Eje 3 Norte (Av. 506)

Colonia San Juan de Aragón, 2ª Sección.

Recurso humanos para el programa

Una unidad móvil, una conductora, un productor, una maestra de deportes y un especialista en medicina del deporte, tres micrófonos y un operador de cabina.

Tema

Turismo para la vejez

Objetivo

Dar a conocer uno de los centros turísticos en donde el Adulto Mayor aparte de divertirse e instruirse, puede también recibir atención geriátrica y realizar alguna actividad ocupacional.

Lugar

ISSSTE HUXTLA, Morelos

Recursos humanos para el programa

Una unidad móvil, dos conductores, un productor y un asistente de producción, un operador de cabina, cinco micrófonos de solapa, un guía de turismo, un geriatra y una terapeuta ocupacional.

Capítulo V

Guión Técnico

Y después de ? los 60 qué

Datos técnicos

Programa: Y después de ? los 60 qué

Duración: 30'50"

Fecha de grabación: enero 23/99

Locutora: Araceli Morales

Productor: Jaqueline Regalado

Musicalizador y Efectista: Mario
Alberto Pérez

Guionista: Jaqueline Regalado

Operador: Javier Antonio Serrano

Programa: 1

Participantes

Voceador de periódico: personaje joven, voz gritona y ñera. anuncia las noticias desde un segundo plano en pleno tráfico.

Locutora: voz joven, enfática y pausada.

Locutor de las Cápsulas: voz joven y con carácter informativo.

Narradora 1: voz triste.

Galán: personaje con voz romántica.

Narradora 2: voz sensual y pausada.

Narrador : voz institucional.

Nezahualcoyotzín: personaje prehispánico que representa la autoridad de su pueblo y su tono de voz es cuestionante.

Dos viejas: personajes prehispánicos que defienden con entereza su derecho a seguir teniendo relaciones sexuales a pesar de su edad avanzada y sus voces son enfáticas.

Elementos a utilizar

CD 1 15 Éxitos 15 de Colección de Glenn Miller

Rúbrica "Serenata a la luz de la luna", T-15

Epilogo "De buen humor", T-1

Efecto de Sonidos (cassette 2), "Efecto de tráfico", Lado A, T-58

CD 2 Drama Volumen Killer

Golpe musical de intriga "Between the eyes", T-2

Golpe musical de temor "Sook House", T-3

Golpe musical de suspenso "I'm outta here", T-6

CD 3 México de mis recuerdos (volumen 1)

Cortina musical "Tristes jardines", T-2

Cortina musical "María Elena", T-4

CD 4 International Killer Tracks

Fondo musical de la Cápsula "A" "French Café, Accordion", T-11

CD 5 :60's, :30's & :15's

Fondo musical de la Cápsula "B" "Broadway Hi-Steppin", T-3

CD 6 Kenny G Silhoutte

Cortina musical "Against Doctor's Orders", T-4

CD 7 Instrumental en bolero

Fondo musical de pensamientos y preguntas "Perfidia", T-2

CD 8 Más música de salón

Cortina musical "Adiós, danza", T-1

CD 9 Nostalgia

Cortina musical "Mentira", T-4

CD 10 Los Folkloristas

Fondo musical para la dramatización de "Nuestras abuelas"
"Mohoceñada", T-7

Hoja de inserts

Cápsula "A" (16"), "En Francia...en adelante".

Cápsula "B" (20"), "El Instituto...17 millones".

Insert 1 "Collage" (5"), "No, no...no sé".

Insert 2 "Collage" (45"), "Porque la...de eso".

Insert 3 "Pensamiento" (1'54"), "Ser viejo...la vejez".

Insert 4 "Collage" (55"), "Le diré...ni nada".

Insert 5 (49"), "Porque ahorita...nuestra edad".

Insert 6 "Collage" (1'24"), "Pues es...mucho mejor".

Insert 7 (29"), "Bueno pues...donde puedan".

Insert 8 (50"), "Bueno hay...son abiertos".

Insert 9 (30"), "Pues ¡eh!,...tranquilo ¡em!".

Insert 10 "Pensamiento" (9"), "La edad...de ir".

Insert 11 "Collage" (1'22"), "La tercera...seres queridos".

Insert 12 "Collage" (1'32"), "Pues debe...permitido seguir".

Insert 13 "Collage" (30"), "Bueno pues...los demás".

Insert 14 "Pensamiento" (15"), "Cuando hable...tu compañía".

Programa: *Y después de ? los 60 qué* Guión: Jaqueline Regalado C.
Fecha de grabación: enero 23/99 Producción: Jaqueline Regalado C.
Duración: 30'50" Locución: Araceli Morales E.

- 1.- OPERADOR ENTRA RÚBRICA DE CD 1, T-15, PLANTEA 10"
- 2.- Y SE DISUELVE CON EFECTO DE TRÁFICO DE
- 3.- EFECTOS DE SONIDOS, CASSETTE 2, LADO A,
- 4.- T-58, PERMANECE 5" Y FONDEA.
- 5.- VOCEADOR DE PERIÓDICOS (VOZ GRITONA Y ÑERA) Extra Extra
- 6.- Últimas Noticias "México en el siglo XXI
- 7.- será una Ciudad de ancianos"...
- 8.- Últimas Noticias Últimas Noticias
- 9.- "Dentro de un año 400 mil mexicanos
- 10.- ingresarán a la tercera edad"...
- 11.- Extra Extra "Conozca la vida del anciano
- 12.- ante el umbral del siglo XXI".
- 13.- Lleve Lleve su periódico lea y entérese
- 14.-- "Y después de ? los 60 qué "...
- 15.- OPERADOR SUBE EFECTO DE TRÁFICO 5" Y LIGA CON
- 16.- RÚBRICA DE CD 1, T-15, PLANTEA 10" Y
- 17.- BAJA A FONDO.
- 18.- LOCUTORA (VOZ CONTUNDENTE Y PAUSADA) Sí, Y
- 19.- *después de ? los 60 qué...* Una pregunta
- 20.- obligada que todos nos haremos cuando
- 21.- nos acerquemos a esta edad o quizá,
- 22.- cuando ya estemos ahí...
- 23.- OPERADOR SALE MÚSICA Y ENTRA GOLPE MUSICAL DE
- 24.- INTRIGA DE CD 2, ALTA 5" Y FONDEA.

- 1.- *LOCUTORA* (PREGUNTÁNDOSE) ¿Y yo por qué tengo que preguntármela? (TRANS.) dirás.
- 2.-
- 3.- (EXPLICANDO) Bueno porque a diferencia
- 4.- de las emociones que sentimos al tener
- 5.- 15 o 18 años de edad, los 60 con tan
- 6.- sólo escucharlos NOS PROVOCAN MIEDO.
- 7.- *OPERADOR* SALE MÚSICA Y ENTRA GOLPE MUSICAL DE
- 8.- TEMOR DE CD 2, T-3, ALTA 5" Y FONDEA.
- 9.- *LOCUTORA* (TEMEROSA) ¡Sí, tú sabes a partir de los
- 10.- 60 más arrugas, más canas (LEER LENTO)
- 11.- pasos lentos, poco o nada de cariño
- 12.- familiar, frecuente problemas de salud y
- 13.- muchas cosas más...!
- 14.- *OPERADOR* SALE MÚSICA Y ENTRA GOLPE MUSICAL DE
- 15.- SUSPENSO DE CD 2, T-6, ALTA 5" Y FONDEA.
- 16.- *LOCUTORA* (DESAFIANTE) Sin embargo, ¿realmente
- 17.- sabemos lo que hay después de esta edad?
- 18.- *OPERADOR* SUBE FONDO 15" Y SE LIGA CON CORTINA
- 19.- MUSICAL DE CD 3, T-2, PERMANECE 10" Y
- 20.- FONDEA.
- 21.- *LOCUTORA* Los 60 años según la Organización
- 22.- Mundial de la Salud son considerados
- 23.- como EL INICIO OFICIAL DE LA VEJEZ,
- 24.- mejor conocida como LA TERCERA EDAD.
- 25.- *OPERADOR* SALE MÚSICA Y ENTRA CÁPSULA "A" (16"),
- 26.- MUSICALIZADA CON CD 4, T-11, "En
- 27.- Francia...en adelante", ALTA 10" Y SIGUE
- 28.- MÚSICA ANTERIOR.

- 1.- *LOCUTORA* En la actualidad la tercera edad está formada por las personas de 60 años y más, sin tomar en cuenta sus características físicas y sociales.
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.- *OPERADOR* ENTRA PUENTE MUSICAL DEL MISMO FONDO.
- 6.- *LOCUTORA* En nuestra sociedad, hoy en día, la tercera edad comienza a tener mayor importancia debido al crecimiento poblacional de este sector, el cual crecerá aún más en el siglo XXI...
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-
- 11.- *OPERADOR* SALE MÚSICA Y ENTRA CÁPSULA "B" (20"), MUSICALIZADA CON CD 5, T-3, "El Instituto, . . . 17 millones" Y SE LIGA CON CORTINA MUSICAL DE CD 6, T-4, PLANTEA 10" Y FONDEA.
- 12.-
- 13.-
- 14.-
- 15.-
- 16.- *LOCUTORA* El aumento de esta población se dice en algunos periódicos y revistas médicas es a consecuencia del BAJO ÍNDICE DE LA MORTALIDAD, A LOS AVANCES MÉDICOS Y AL CONTINUO CONTROL DE LA NATALIDAD.
- 17.-
- 18.-
- 19.-
- 20.-
- 21.- *OPERADOR* ENTRA RÁFAGA MUSICAL DEL MISMO FONDO.

- 1.- LOCUTORA Pero este crecimiento sólo parece
2.- saberse en las investigaciones médicas,
3.- en las estadísticas demográficas o en
4.- otros campos de estudio PERO NO EL
5.- PENSAMIENTO DE LAS PERSONAS porque al
6.- preguntarles si sabían que en siglo XXI
7.- seremos una sociedad de ancianos éstos
8.- respondieron:
9.- OPERADOR SALE MÚSICA Y ENTRA INSERT 1 "COLLAGE"
10.- (5"), "No, no...no sé" Y CONTINUA FONDO
11.- MUSICAL.
12.- LOCUTORA Y al saberlo pensaron que sería un
13.- problema por la mano de obra, por las
14.- consecuencias que acarrea el
15.- envejecimiento y hasta porque creen que
16.- no va haber jóvenes ni niños...
17.- OPERADOR SALE MÚSICA Y ENTRA INSERT 2 "COLLAGE"
18.- (45"), "Porque la...de eso" Y SE LIGA
19.- CON MÚSICA ANTERIOR.
20.- LOCUTORA (CUESTIONANTE) ¿Y USTED QUÉ OPINA?...
21.- (RESIGNADA) Lo cierto es que no guste o
22.- no EL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL ES YA
23.- UNA REALIDAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO.
24.- OPERADOR SALE MÚSICA PARA LIGAR CON INSERT 3
25.- "PENSAMIENTO" (1'54"), MUSICALIZADO CON
26.- CD 7, T-2, "Ser viejo...la velez", SUBE
27.- MÚSICA ALTA 15" Y SALE AL ENTRAR CORTINA
28.- MUSICAL DE CD 8, T-1, PERMANECE 10" Y
29.- FONDEA.

- 1.- *LOCUTORA* (TRISTE) Sin embargo, al llegar a la
 2.- ancianidad las necesidades se modifican
 3.- como resultado de las alteraciones que
 4.- sufre el organismo, la situación
 5.- emocional y el lugar que se ocupa dentro
 6.- de la sociedad.
- 7.- *OPERADOR* *SALE MÚSICA Y ENTRA INSERT 4 "COLLAGE"*
 8.- *(55"), "Le diré...ni nada", SIGUE FONDO*
 9.- *MUSICAL.*
- 10.- *LOCUTORA* Hoy ante el umbral del siglo XXI, la
 11.- imagen social que se tiene del anciano
 12.- es la de un ser marginado por
 13.- considerarlo carente de fuerza física y
 14.- con ideas anticuadas y se le ubica COMO
 15.- UNA PERSONA IMPRODUCTIVA, INÚTIL Y
 16.- ESTORBOSA...
- 17.- *NARRADORA 1* (MUJY TRISTE) "A los viejos ya no nos
 18.- quieren porque piensan que somos
 19.- improductivos. Por eso, hay que buscarle
 20.- de muchas formas",
- 21.- *OPERADOR* *ENTRA RÁFAGA MUSICAL Y SE LIGA CON*
 22.- *INSERT 5 (49"), "Porque ahorita..."*
 23.- *nuestra edad" Y CONTINUA CON MÚSICA*
 24.- *ANTERIOR.*

- 1.- *NARRADORA 1* (MUY TRISTE) "Los familiares se deshacen de uno porque estorbamos, porque ya no nos bastamos por nosotros mismos, se olvidan lo que luchamos por levantarlos".
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.- OPERADOR SUBE FONDO MUSICAL 15" Y SALE. EL SIGUIENTE TEXTO VA EN FRÍO.
- 7.-
- 8.- *LOCUTORA* (RECONOCIENDO) Sin embargo, pese a esto, el anciano como ayer, hoy y mañana seguirá siendo UN SER HUMANO PORQUE AÚN PIENSA, SIENTE, LLORA, RÍE, AMA, DESEA SER QUERIDO Y RESPETADO Y ESCUCHADO PORQUE TODAVÍA (PAUSA) HAY VIDA EN SUS ENTRAÑAS.
- 9.-
- 10.-
- 11.-
- 12.-
- 13.-
- 14.-
- 15.- OPERADOR ENTRA CORTINA MUSICAL DE CD 3, T-4, PERMANECE 10" Y BAJA A FONDO.
- 16.-

- 1.- GALÁN (VOZ ROMÁNTICA) Luces muy bonita esta noche.
- 2.-
- 3.- NARRADORA 2 (DESCRIBIENDO) Los ojos de ella se encendieron por el cumplido.
- 4.-
- 5.- Automáticamente se arregló el pelo recién lavado y cortado. (TRANS.)
- 6.- Aun después de tantos años, todavía se ponía nerviosa. Pero una cita es una cita INCLUSO CUANDO SE TIENEN MÁS DE 70 AÑOS... (DESCRIBIENDO) En lo referente a él, trataba de ocultar cualquier sentimiento de vacilación con el orgullo y placer que le causaba ser visto con una mujer tan bella, sus sentimientos eran los mismos de hace cincuenta años o más.
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-
- 11.-
- 12.-
- 13.-
- 14.-
- 15.-
- 16.-
- 17.- GALÁN (VOZ ROMÁNTICA) ¿Nos vamos?.
- 18.- OPERADOR ENTRA RÁFAGA MUSICAL DEL MISMO FONDO.
- 19.- LOCUTORA (AFIRMANDO) Sí, el amor durante la tercera edad es tan válido como cuando se es joven, sólo que ahora se vive y se siente de otra manera:
- 20.-
- 21.-
- 22.-
- 23.- OPERADOR SALE MÚSICA Y ENTRA INSERT 6 "COLLAGE" (1'24"), "Pues es...mucho mejor" Y CONTINUA MÚSICA ANTERIOR.
- 24.-
- 25.-

- 1.- *LOCUTORA* El amor en todas las edades incluida la
 2.- tercera edad, es una fuente inagotable
 3.- de dinamismo, creatividad y múltiples
 4.- satisfacciones...
 5.- *NARRADORA 2* (*AÑORANDO*) ¿Recuerdas cuando era la más
 6.- bella de la playa?...
 7.- *GALÁN* (*ENFÁTICO*) ¡Todavía lo eres mi amor!.
 8.- *OPERADOR* ENTRA PUENTE MUSICAL DEL MISMO FONDO.
 9.- *LOCUTORA* (*ENFÁTICA*) El amor es el sentimiento más
 10.- bello que Dios ha regalado al hombre,
 11.- porque lo lleva en el pensamiento, en el
 12.- alma y en el cuerpo. NO ES EXCLUSIVIDAD
 13.- DE LA JUVENTUD COMO TAMPOCO LO ES LA
 14.- INTIMIDAD SEXUAL...
 15.- *OPERADOR* SUBE MÚSICA ALTA 15" Y ENTRA CORTINA
 16.- MUSICAL DE CD 9, T-4, PLANTEA 10" Y
 17.- FONDEA.
 18.- *NARRADORA 2* (*DESCRIBIENDO SENSUALMENTE*) Entonces él
 19.- la miró desnuda hasta la cintura tal y
 20.- como lo había imaginado. Tenía los
 21.- hombros arrugados, los senos caídos y el
 22.- costillar forrado de un pellejo pálido y
 23.- frío...
 24.- *LOCUTORA* Laura Elena Rocha Ruiz, médico geriatra
 24.- del INSTITUTO NACIONAL DE LA SENECTUD,
 25.- dijo respecto a la intimidad sexual:
 26.- *OPERADOR* SALE MÚSICA Y ENTRA INSERT 7 (29"),
 27.- "Bueno pues... donde puedan", Y CONTINUA
 28.- FONDO MUSICAL.

- 1.- NARRADORA 2 (DESCRIBIENDO SENSUALMENTE) Ella
 2.- extendió la mano en la oscuridad, le
 3.- acarició el vientre, los flancos, el
 4.- pubis casi lampiño. Dijo: tienes una
 5.- piel de nene. Luego, dio el paso final
 6.- lo busco donde no estaba, lo volvió a
 7.- buscar sin ilusiones y lo encontré
 8.- inerte...
- 9.- OPERADOR SALE MÚSICA Y ENTRA INSERT 8 (50"),
 10.- "Bueno hay...son abiertos" Y ENTRA
 11.- RÁFAGA MUSICAL DEL MISMO FONDO Y LIGA
 12.- CON INSERT 9 (30"), "Pues ¡eh!...,
 13.- tranquillo ¡em!" Y ENTRA PUENTE MUSICAL
 14.- DEL MISMO FONDO.
- 15.- LOCUTORA (VOZ SENSUAL) El cuerpo es todavía un
 16.- medio de dar y recibir placer...
- 17.- OPERADOR SALE MÚSICA Y ENTRA MÚSICA PREHISPÁNICA
 18.- DE CD 10, T-7, PLANTEA 10" Y FONDEA.
- 19.- NARRADOR (VOZ INSTITUCIONAL) Siendo vivo el señor
 20.- Tezcuco llamado Nezahualcoyotzín, fueron
 21.- presas dos viejas que tenían los
 22.- cabellos blancos como la nieve de viejas
 23.- y fueron presas porque adulteraron e
 24.- hicieron traición a sus maridos que eran
 25.- tan viejos como ellas y unos mancebillos
 26.- sacristanesos tuvieron acceso a ellas.
 27.- El señor Nezahualcoyotzín cuando las
 28.- llevaron a su presencia para que las
 29.- sentenciase preguntólas diciendo:

- 1.- NEZAHUALCOYOTZÍN (CUESTIONANDO) Abuelas nuestras. ¿Es verdad que todavía tenéis deseo de deleite carnal? ¿Aún no estáis hartas siendo tan viejas como sois? ¿Qué sentíades cuando erades mozas? Decídmelo pues que estáis en mi presencia para este caso.
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.- NARRADOR Ellas respondieron:
- 9.- DOS VIEJAS (DEFENDIÉNDOSE Y ENFÁTICAS) Señor y rey, oiga vuestra alteza, vosotros los hombres cesáis de viejos de querer la deleitación carnal por haberla frecuentádola en la juventud, porque se acaba la potencia y la simiente humana PERO NOSOTRAS LAS MUJERES NUNCA NOS HARTAMOS, NI NOS ENFADAMOS DE ESTA OBRA PORQUE ES NUESTRO CUERPO COMO UNA CIMA Y COMO UNA BARRANCA HONDA QUE NUNCA SE HINCHA, RECIBE TODO CUANTO LE ECHAN Y DESEA MÁS Y DEMANDA MÁS Y SI ESTO NO HACEMOS NO TENEMOS VIDA.
- 10.-
- 11.-
- 12.-
- 13
- 14.-
- 15.-
- 16.-
- 17.-
- 18.-
- 19.-
- 20.-
- 21.-
- 22.- OPERADOR SUBE MÚSICA ALTA 15" Y SALE AL LIGAR CON CORTINA MUSICAL DE CD 7, T-2, PLANTEA 10" Y FONDEA CUANDO ENTRA INSERT 10 "PENSAMIENTO" (9"), "La edad...de 1r", ALTA 10" Y BAJA A FONDO.
- 23.-
- 24.-
- 25.-
- 26.-

- 1.- *LOCUTORA* ¿Sabías qué?
- 2.- *OPERADOR* SALE MÚSICA Y ENTRA INSERT 11 "COLLAGE"
- 3.- (1'22"), "La tercera...seres queridos" Y
- 4.- CONTINUA FONDO MUSICAL.
- 5.- *LOCUTORA* ¿Y que para enfrentarla hay qué?
- 6.- *OPERADOR* SALE MÚSICA Y ENTRA INSERT 12 "COLLAGE"
- 7.- (1'32"), "Pues debe...permitido seguir"
- 8.- Y SIGUE FONDO.
- 9.- *LOCUTORA* Pero mientras llegamos a esa etapa de la
- 10.- vida hay que escuchar a los que ya están
- 11.- en ella:
- 12.- *OPERADOR* SALE MÚSICA Y ENTRA INSERT 13 "COLLAGE"
- 13.- (30"), "Bueno pues...los demás" Y
- 14.- CONTINUA FONDO MUSICAL.
- 15.- *LOCUTORA* Porque:
- 16.- *OPERADOR* SUBE FONDO MUSICAL 10" Y LIGA CON INSERT
- 17.- 14 "PENSAMIENTO" (15"), "Cuando hable... tu
- 18.- compañía", ALTA 15" Y SALE MÚSICA. LA
- 19.- SIGUIENTE PREGUNTA VA EN FRÍO.
- 20.- *LOCUTORA* Y después de ? los 60 qué...
- 21.- *OPERADOR* ENTRA EPÍLOGO DE CD 1, T-1, PERMANECE
- 22.- 10" Y BAJA A FONDO.
- 23.- *LOCUTORA* Participaron en este programa: Consuelo
- 24.- Verduzco, Luis Melo, Jesús Partida,
- 25.- Araceli Mauricio, Mario Alberto Pérez,
- 26.- Jorge Cariño, Don José Lemus (en la
- 27.- lectura de los pensamientos), Araceli
- 28.- Morales.
- 29.- *OPERADOR* ENTRA RÁFAGA MUSICAL DEL MISMO FONDO.

- | | |
|---------------------|---|
| 1.- <i>LOCUTORA</i> | Controles técnicos: Antonio Serrano. |
| 2.- <i>OPERADOR</i> | <u><i>ENTRA RÁFAGA MUSICAL DEL MISMO FONDO.</i></u> |
| 3.- <i>LOCUTORA</i> | Producción: Jaqueline Regalado. |
| 4.- <i>OPERADOR</i> | <u><i>ENTRA RÁFAGA MUSICAL DEL MISMO FONDO.</i></u> |
| 5.- <i>LOCUTORA</i> | Esta fue una producción de la |
| 6.- | UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, |
| 7.- | CAMPUS ARAGÓN, ENERO 1999. |
| 8.- <i>OPERADOR</i> | <u><i>SUBE MÚSICA ALTA 15" Y BAJA.</i></u> |

Conclusiones

Si en la vida todo tiene una razón de ser ¿entonces por qué la vejez cuesta tanto aceptarla y entenderla?... ¿A caso será porque envejecer es una mala costumbre que el hombre ocupado no tiene tiempo de adquirir?... ¿Por qué será?...

El anciano como el tiempo cambia y la visión que se tiene de él también. Antes, un ser humano respetado. Hoy, alguien considerado inútil y estorbo. Mañana, se espera que sea un ser humano con una vida digna...

Espera que desde ahora, ante el umbral del siglo XXII en la Ciudad de México, se torna "inquietante" debido a la transición demográfica por la que atraviesa, ya que su población joven empieza a ser rebasada por el crecimiento de la población de edad avanzada. Esto se dice, es a consecuencia de la reducción de la mortalidad, de la fecundidad y del progreso de la ciencia médica.

Situación que entonces se convierte en un inesperado "Suceso Demográfico" al que no se está acostumbrado a vivir en la Ciudad de México. Un Suceso Demográfico que inevitablemente ha comenzado a repercutir con fuerza en las estructuras económicas y sociales, en las instituciones de seguridad social y en los sistemas de salud; porque las personas de la tercera edad demandan atenciones distintas a las del resto de la población.

Razón por la que estos ámbitos se han visto "obligados" a plantearse y llevar a cabo programas que por un lado promuevan el bienestar del Adulto Mayor y por el otro, que puedan considerarlo e integrarlo a la sociedad como *un ser humano aún esencial* dentro de la misma. También para corregir la actitud peyorativa y compasiva de quienes lo rodean.

Así, de esta forma, la tercera edad en la Ciudad de México comienza a tener mayor importancia.

Pero la sociedad reconoce que a pesar de que el anciano es una persona de respeto por sus años de vida y por su experiencia que posee, se le rechaza por su imagen física y social que refleja y se le considera un individuo carente de fuerza física y con ideas anticuadas y lo ubica como una persona inútil y estorbosa...

Rechazo que el viejo tiene que "pagar" como si él fuera el culpable de propiciar las consecuencias naturales que acarrea el envejecimiento (pérdida de salud, pérdida de autonomía, pérdida de bienestar económico y social y pérdida de compañía). *Envejecimiento que no parte de los 60 años de edad en adelante, sino desde el momento en que el hombre es concebido.* Envejecimiento en el que el senecto reconoce que vive una tercera edad impuesta por las circunstancias y que no todos la viven con facilidad.

Sin embargo, pese a estas pérdidas, hoy el Adulto Mayor es una persona que no se limita a ser viejo, sino que también se interesa, se preocupa, protesta y participa frente a su entorno social; *porque aún tiene vida y su voz dice:*

"Ser viejo es contar con gran sabiduría lo que son las etapas de la vida"

"Todavía es justo pelear por nuestros derechos"

"Que nos dejen trabajar porque tenemos vida y experiencia"

"Que los médicos se tomen la molestia de revisarnos y explicarnos nuestros padecimientos. ¡Que no nos tengan asco!"

Ahora, lo mismo se le ve en el baile que en el ejercicio, en alguna actividad manual o recreativa, dando un paseo, vendiendo dulces, cuidando los guardarropas de algunas bibliotecas y hasta en las escuelas como alumnos; pues él quiere seguir siendo una persona independiente y alegre y lo que es más, quiere seguir vivo y activo hasta donde Dios le permita.

La actividad para las personas mayores es tan importante, necesaria y motivante como el juego lo es para los niños. La actividad les permite mantenerse interesados por el mañana, no sentirse solos, sentirse comprometidos con su propia actividad y mejorar su actuación en ella, lo cual va poniéndole retos y por lo tanto, un matiz diferente a su vida. La actividad sea cual sea contribuye a mantener su salud

física y mental en buen estado. Por eso se dice que *actividad mental + actividad muscular + productividad = Longevidad agradable*.

Finalmente el rostro del anciano ante el umbral del siglo XXII en la Ciudad de México, no sólo se caracterizará por ser una población mayoritaria, *sino también porque será una sociedad en donde su vejez dejará de ser por fin un punto y aparte en la existencia humana y social.*

Razón por la cual, se les aconseja a los que todavía no llegan a la tercera edad, "no olvidar que por nuestra convivencia actual y pasada con nuestros familiares ancianos, estamos, en alguna medida, sujetos a su influencia, por lo que entenderlos a ellos no ayudará a entendernos a nosotros mismos", ya que *el Adulto Mayor del siglo XXI seremos usted y yo.*

Por ello, se dice que cada individuo, hombre y mujer, deben enfocar el problema de la vejez con sus dificultades y ajustes necesarios en forma personal. Las soluciones que cada uno encuentre dependerán de la preparación que se haya tenido a través de la vida, porque como dijo Fred Astaire "La vejez es como todo lo demás: para hacer de ella un éxito hay que empezar joven".

Anexo

*(Preguntas y respuestas de la parte
final del guión técnico)*

¿Sabías que?

La tercera edad pues yo digo que es muy bonita porque según bueno como uno viva y como esté. Yo me siento bien muy bien, pues principalmente tengo mucha salud y mucha fuerza de vivir. / La vejez es muy bonita como la juventud porque he vivido muy tranquilo, muy a gusto. He disfrutado de mi vida a mi manera. / Para mí vivir la vejez es una etapa pues nueva para mí, pero al mismo tiempo pues me siento contenta y feliz porque yo ya viví una vida, yo ya viví mi juventud, viví pues con mis hijos hasta la edad que estuvieron conmigo y después ellos ya se casaron, y ahora viene la tercera etapa que es la vejez pero es bonito todo, hay que aprenderlo y pues ser conforme porque uno tiene que seguir adelante el curso de la vida. No es nada más decir pura juventud ¡NO! y la vejez es bonita cuando se lleva bien en familia y con sus seres queridos.

Sara González Martínez, 80 años de edad, ama de hogar

Tomás Venegas, 83 años de edad, carpintero

Estela Rodríguez, 62 años de edad, jubilada

¿Y que para enfrentarla hay qué?

Pues debe uno en primer lugar analizarse uno y en segundo lugar, ir sobrellevando la vida. No desesperarse porque se entrega uno mismo a la, a las enfermedades pues a la muerte. En los casos de problemas que a veces son muy grandes tienen que tener mucha resistencia y los chiquitos saberlos no hacer más grandes, sino irlos haciendo chiquitos,

pequeños. / Bueno no ponerse triste, ni ver el tiempo pasado, hay que vivir el tiempo presente con la misma alegría, con el mismo entusiasmo de la primera vez, la primera etapa cuando uno empieza de niño a la juventud y de la juventud a la vejez. Entons no hay que ponerse triste, hay que vivir los momentos de la vida que Dios nos permite vivir y estar contentos, no sentirse solos al contrario tener pues amistades, tener con quien platicar, con quien distraerse, salir a pasear, salirse a dar la vuelta para que no se sienta uno triste y no pensar que uno ya está en la tercera edad, sino está uno viviendo una vida que Dios todavía le ha permitido seguir.

Tomás Venegas, 83 años de edad, carpintero

Estela Rodríguez, 62 años de edad, jubilada

Pero mientras llegamos a esa etapa de la vida hay que escuchar a los que ya están en ella:

Bueno pues que ayuden a los ancianos porque muchos están olvidados. Yo gracias a Dios no estoy olvidada, pero hay muchos que están muy olvidados y que no tienen quien les dé una sonrisa, al contrario lo ven como que ya no sirve para nada y ¡NO!, está uno viejo pero pues uno ha dado toda su vida lo bueno que uno pudo dar. / Ahí está la vida, la vida y que lo es realmente todo, porque no se puede uno quejar de todo ¿verdad?, pero la vida es lo que uno debe cuidar, la vida y la comunicación con los demás.

Rosario Hernández Sosa, 85 años de edad, asilada

Beatriz Rivera, 76 años de edad, ama de casa

Porque:

“Cuando hable contigo gente vieja, escucha atentamente, aun cuando te aburra, pues tú también envejecerás un día y no te gustaría entonces, que los jóvenes rehuyan tu compañía”.

Pensamiento de los indios de la Tierra del Fuego, en el Archipiélago

Glosario

Glosario

Adulto Mayor: persona de 65 años de edad en adelante según la Organización Panamericana de Salud. Es un término que ya se usaba en otros países, pero en la Ciudad de México comienza a escucharse cuando se hace referencia a las personas de 60 años de edad o más.

Anciano: persona de antes/persona que se diferencia de los demás por el periodo de tiempo que han vivido/persona que ha llegado a la última etapa de la vida y que sufre mucho.

Edad propecta: edad avanzada.

Envejecimiento: proceso de cambios físicos y fisiológicos que se dan en forma individual, progresiva e irreversiblemente en todos los seres vivos a partir de la concepción.

Geriatría: (del griego *geras*=viejo e *iatreía*=curación), es una ciencia que se deriva de la gerontología y se encarga de estudiar las enfermedades, sus tratamientos y prevención de las mismas, durante la edad propecta.

Gerontofobia: miedo a la vejez.

Geronto-geriatria: sólo es el vocablo que se emplea al referirse a la gerontología y a la geriatria en forma integral.

Gerontología: (del griego gerón, gerontes=anciano y logia=estudio), es el estudio del proceso de envejecimiento en sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Longevidad: vida larga.

Senecto: término que se emplea como sinónimo de las palabras anciano y viejo.

Senectud: lo relativo a la vejez.

Sesenta años de edad: inicio oficial de la vejez según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Terapia: se remonta al vocablo "Ergoterapia" (del griego ergón=acción, obra o trabajo y therapeía=tratamiento), es una ocupación terapéutica que se sirve de los oficios y de las artes, para promover actividades idóneas entre las personas para que las desempeñen, sin que éstas se conviertan en un trabajo competitivo.

Terapia Ocupacional: es un método activo de tratamiento que se enfoca al logro de una mejor calidad de vida mediante la ejecución y enseñanza de manualidades que permitan mantener en ejercicio las potencialidades mentales y la coordinación psicomotriz del hombre.

Terapia Recreativa: es el tratamiento que busca ejercitar, estimular y estabilizar la actividad mental y emocional de las personas ante las circunstancias de la vida.

Tercera Edad: es la clasificación numérica que se le da a la última etapa del desarrollo humano.

Vejez: última etapa del desarrollo humano en la que surge la pérdida de la autonomía física, mental, social y económica.

Viejo: estado anímico depresivo que se presenta cuando un individuo percibe, piensa, actúa o siente en forma deficiente, en contraste a como antes lo solía hacer, cambios que avisan el inicio de la decrepitud, del deterioro en las funciones físicas y mentales.

Viejo: es aquella persona que atraviesa por la vejez y se caracteriza por la declinación de todas las facultades.

Fuentes

Bibliografía

A. G. B.

Tercera Edad Sana

Madrid, Instituto Nacional de Servicio Social, 1983;
471 pp.

Alianza en favor de la Tercera Edad

Secretaría de Educación, Salud y Desarrollo Social, 1996;
133 pp.

B. L. Mishara y R. G. Riedel

El proceso de envejecimiento

Madrid, Ediciones Morata, 1986; 282 pp.

Carreto Cabrera, Sandra Obdulia

Relaciones humanas del Anciano en el seno familiar

Tesis de la Licenciatura en Periodismo y Comunicación
Colectiva, ENEP-ARAGÓN, 1997; 87 pp.

Jaqueline Regalado C.

Bibliografía

Código Civil

México, Porrúa, 1998; 654 pp.

Comfont, Alex

La Edad Dorada

Barcelona, Grijalbo, 1991; 326 pp.

Conferencia Interamericana de Seguridad Social

El Adulto Mayor

México, Centro Interamericano de Estudios de Seguridad Social (CIES), 1995; 191 pp.

Corona Gutiérrez, David; Goñi, Laura y Rodríguez Estrada, Mauro

Creatividad en la Tercera Edad

México, D.F., Panorama Editorial, 1998; 125 pp.

Cuevas Sosa, Alejandro y Vera Alcocer, Eutimio

¿Qué hago con mis abuelos?

México, D.F., Pax México, 1993; 210 pp.

Enciclopedia Salvat

Historia de México

México, Salvat Ediciones, Tomo 9, 1978; 3108 pp.

García Márquez, Gabriel

El amor en los tiempos del cólera

México, D.F., Diana, 1985; 473 pp.

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los
Trabajadores del Estado (ISSSTE)

Programa Institucional de Fortalecimiento del Primer Nivel de
Atención

México, Subdirección General Médica, 345 pp.

Kastenbaum, Robert

Vejez

Colombia, Printer Colombiana Ltda., 1980; 128 pp.

Langariaca Salazar, Raquel

Gerontología y Geriatria

México, D.F., Interamericana, 1985; 298 pp.

Jaqueline Regalado C.

Bibliografía

La Tercera Edad en México

México, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), 1993; 54 pp.

Motlis, Jaime

El dado de la vejez y sus seis caras

Cochabamba, Madrid, Altalena Editores, 1985; 288 pp.

Fonográficas

Efecto de sonidos

Cassette 2

73 Tracks

1991

CD 1 Syd Lawrence y su Orquesta

15 Éxitos 15 de Colección de Glenn Miller

15 Tracks

Lubata

1993

CD 2 *Drama Volumen Killer Tracks*

Volumen 2

46 Tracks

Killer Tracks

1993

CD 3 *México de mis recuerdos*

Volumen 1

10 Tracks

Orfeón

S/año

Jaqueline Regalado C.

Fonográficas

CD 4 *International Killer Tracks (KT 65)*

Volumen 1

66 Tracks

Killer Tracks

1994

CD 5 *:60'S, :30'S & :15'S,*

Volumen 2 Killer Tracks

73 Tracks

Killer Tracks

1993

CD 6 Kenny G

Kenny G Silhoutte

10 Tracks

Arista

1988

CD 7 *Instrumental Bolero 20 Éxitos*

20 Tracks

Multimusic

1989

Jaqueline Regalado C.

Fonográficas

CD 8 Raúl Herrera

Más música de salón

16 Tracks

Luzam

Serie 2000-001CD

S/año

CD 9 Laurie Russel

Nostalgia

12 Tracks

Sony Music

1989

CD 10 Los Folklonistas

30 Años

14 Tracks

Discos Pueblo

S/año

Fuentes Vivas

Camacho Báez, Juan

64 años de edad

Auxiliar Administrativo

Clinica del ISSSTE "Valle de Aragón"

Lunes 7 de diciembre de 1998

Entrevista Testimonial

10 minutos

Díaz González, Juana

67 años de edad

Jubilada

Clinica del ISSSTE "Valle de Aragón"

Lunes 24 de agosto de 1998

Entrevista Testimonial

15 minutos

González Bedoy, Armando

45 años de edad

Médico geriatra y Vicepresidente de la Asociación Mexicana de Gerontología y Geriatría, A.C., (AMGG)

Casa Hogar para Ancianos "Teodoro Gildred"

Jaqueline Regalado C.

Fuentes Vivas

Viernes 28 de agosto de 1998

Entrevista Especializada

20 minutos

González Santana, Ernesto

50 años de edad

Doctor en medicina del deporte

Clube Ecológico de la 3ra. Edad

Martes 29 de septiembre de 1998

Entrevista Especializada

20 minutos

Martínez Montemayor, Silverio

89 años de edad

Asilado

Casa Hogar para Ancianos "Matías Romero"

Jueves 27 de agosto de 1998

Entrevista Testimonial

10 minutos

Jaqueline Regalado C.

Fuentes Vivas

Rocha Ruiz, Laura Elena

45 años de edad

Médico geriatra

Instituto Nacional de la Senectud (INSEN)

Lunes 25 de enero de 1999

Entrevista Especializada

15 minutos

Rodríguez, Estela

62 años de edad

Jubilada

Hogar

Viernes 5 de febrero de 1999

Entrevista Testimonial

15 minutos

Venegas, Tomás

83 años de edad

Carpintero

Hogar

Lunes 14 de septiembre de 1998

Entrevista Testimonial

20 minutos

Jaqueline Regalado C.

Fuentes Vivas

Villegas, Emilia

59 años de edad

Maestra de deporte para los de la tercera edad

Clinica del ISSSTE "Valle de Aragón"

Miércoles 30 de septiembre de 1998

Entrevista Especializada

15 minutos

Hemerografía

Anteaga, José

"Cada vez más ancianos trabajan en las calles"

El Universal Gráfico

México, D.F., jueves 24 de diciembre de 1998, Sección
Ciudad, p. 2

Boy, Alicia

"Hacen camino al andar"

Reforma

México, D.F., domingo 23 de agosto de 1998, Sección I,
p. 1

Boy, Alicia

"¡Anímese a viajar!"

Reforma

México, D.F., domingo 23 de agosto de 1998, Sección I,
p. 4

Castro Cabrera, Lourdes

"El Adulto Mayor y la Tanatología"

Archivo Geriátrico

México, Julio/Septiembre, Volumen 1, Número 3/1998, p. 27

"Cruzada Nacional para una Vejez Digna"

Cámara de Diputados

(Tríptico)

"El amor y la intimidad durante la tercera edad"

Bayer

Volumen 1, Número 2, 1998, p.3

"El deporte, una opción olvidada"

Bayer

Volumen 1, Número 2, 1998, p. 7

Gregor López, Armando

"Psicodinamia del ciclo familiar"

Revista Educativa para la Salud

México, Número 10, Julio 1997, pp. 9-13

Jaqueline Regalado C.

Hemerografía

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)

"La geronto-geriatría debe cobrar mayor importancia en el país"

Horizonte

México, D.F., Número 7, Enero 1998, (Suplemento), pp. 1-4

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)

"Apúntate un diez"

Nosotros

Número 4, Año 1, Junio 1998, (Boletín), pp. 1-3

"La vejez en México"

Reforma

México, D.F., viernes 28 de agosto de 1998, Sección Nacional, p. 4

Ledezma, Armando

"El DF del 2000, ¿una ciudad de ancianos?"

El Universal

México, D.F., domingo 1 de febrero de 1998, (Suplemento Bucareli Ocho), pp. 4-10

Jaqueline Regalado C.

Hemerografía

"Los derechos humanos de la tercera edad en materia de seguridad social, procuración y administración de justicia"

Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDD)

(Tríptico)

Melgar, Ivonne

"Pugnarán por sus derechos"

Reforma

México, D.F., viernes 28 de agosto de 1998, Sección Nacional,

p. 4

Pérez Rociles, María Cristina y Tizalt Juárez, Salvador

"La familia un modelo para lograr el bienestar en el Adulto Mayor"

Archivo Geriátrico

México, Julio/Septiembre, Volumen 1, Número 3/1998, p. 17

Sánchez, Leticia

"Es abuelita de carrera"

Reforma

México, D.F., sábado 29 de agosto de 1998, Sección Vida, p. 7 C

Jaqueline Regalado C.

Hemerografía

Szpilman, Ester

"Las situaciones no resueltas y algunas repercusiones psicológicas en la tercera edad"

Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt

Editorial Figura Fondo, Volumen 1, Número 1, Año 1997,

pp. 73-85

Videográficas

Bermea, Tere

"Anciano y Seguridad Social"

Diálogos en confianza

México, D.F., Canal 11, jueves 23 de julio de 1998

Horario de transmisión: 11:30 a 13:00 horas

Bermea, Tere

"Ser y Hacer Vejez a Futuro"

Diálogos en confianza

México, D.F., Canal 11, viernes 15 de enero de 1999

Horario de transmisión: 11:30 a 13:00 horas

Pinal, Silvia

"Vanidad y Menopausia"

Mujer casos de la vida real

México, D.F., Canal 2, sábado 26 de agosto de 1998

Horario de transmisión: 20:00 a 21:00 horas

Duración de cada programa: 30 minutos