



# **UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**



---

---

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

**“LA DIFUSIÓN DE LA GERONTOLOGÍA  
DISMINUYE LA DISCRIMINACIÓN EN PERSONAS DE LA TERCERA  
EDAD”**

**TESIS PROFESIONAL  
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:  
ANGELES DE JESÚS CÁGAL ORGANISTA**

**ASESOR DE TESIS:  
LIC. NEREYDA CARRASCO CASTELLANOS**

**COATZACOALCOS, VERACRUZ**

**Septiembre 2013**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS:**

Gracias por guiarme hacia el camino del bien, por llenar mi vida de tanto amor y bendiciones, por darme esa familia excepcional y haberme brindado la oportunidad de culminar esta meta más en mi vida.

### **A MIS PADRES:**

Por ser la principal fuente de motivación, gracias por darme la vida y permitirme disfrutar de ella en todo momento, más que ser unos padres han sido unos amigos y cómplices de este gran sueño. Por estar a lo largo de mi vida apoyándome, alentándome a ser una mejor persona, por todas las noches de desvelo que pase a su lado y sacrificios que hicieron, para poder brindarme una buena educación, ustedes me enseñaron que nunca me debo de rendir y que a pesar de los esfuerzos y sacrificios que se hacen en la vida para obtener las cosas que queremos, todo se puede lograr si lo haces con amor y dedicación, ya que al final obtendrás las recompensas. Gracias por todo eso y más que me han brindado. Juntos hemos obtenido un triunfo más en nuestra vida y sin ustedes no lo habría logrado, muchas gracias por su apoyo y amor incondicional.

Los Amo

### **A MI HERMANO**

Gracias por compartir cada uno de los momentos importantes de vida, por tu apoyo incondicional, gracias por creer en mí y brindarme confianza. Por permitirme ser tu ejemplo de vida, espero no decepcionarte. Por tanto amor y todos esos consejos brindados.

Gracias por estar en mi vida y ser fuente motivadora.

Te Amo

## **A MI ASESORA**

Gracias a la Lic. Nereyda por involucrarse tanto en mi trabajo de investigación, por guiarme para realizar un buen trabajo, por ser una excelente maestra y extraordinaria asesora y gran ser humano.

**A cada uno de los mencionados mi total gratitud, respeto, admiración y sobre todo amor**

**Saber envejecer es la obra maestra de la vida,  
y una de las cosas más difíciles en el arte difícilísimo de la vida.**

***Henri Frédéric Amiel***

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCION</b> .....	4
<b>CAPITULO I</b>	
1.1. Planteamiento del problema.....	6
1.2. Justificación del problema.....	7
1.3. Formulación del problema.....	8
1.4. Enunciación del problema.....	8
1.4.1. Variable independiente.....	9
1.4.2. Variable dependiente.....	9
1.5. Objetivos.....	10
1.5.1. Objetivo general.....	10
1.5.2. Objetivos particulares.....	10
1.5.3. Objetivos específicos.....	10
1.6. Hipótesis.....	11
1.7. Diseño de la prueba.....	11
1.7.1. Investigación Documental.....	11
1.7.2. Investigación de Campo.....	12
1.7.3. Delimitación del Universo.....	13
1.7.4. Selección de la Muestra.....	13
<b>CAPITULO II</b>	
2.1 El papel de la familia en el proceso del desarrollo del ser humano.....	14
2.1.1 Etapas de vida del ser humano.....	15
2.1.1.1. La niñez.....	16
2.1.1.2. La adolescencia.....	17
2.1.1.3. La madurez o edad adulta.....	19
2.1.1.4. La vejez.....	23
2.1.1.4.1. Cambios físicos.....	24
2.1.1.4.2. Cambios orgánicos y sistemáticos.....	24
2.1.1.4.3. Funcionamiento sensorial y psicomotor.....	25
2.1.1.4.4. La salud física y mental de los ancianos.....	25
2.1.1.4.5. Cambios psicológicos en el anciano.....	31
2.1.1.4.5.1 Áreas de los cambios psicológicos.....	31
2.1.1.4.5.1.1. Cognitivos.....	31

2.1.1.4.5.1.1.1. La Memoria como signo de envejecimiento.....	34
2.1.1.4.5.1.1.1.1. Memoria a corto plazo.....	35
2.1.1.4.5.1.1.1.2. Memoria a largo plazo.....	35
2.1.1.4.5.1.2. Funcionamiento sexual del anciano.....	36
2.1.1.4.6. Aspectos sociales en la tercera edad.....	37
2.1.1.4.6.1 La Jubilación.....	37
2.1.1.4.7. Relaciones personales en la vejez.....	40
2.1.1.4.7.1. El papel del abuelo en la familia.....	40
2.2. La gerontología.....	42
2.2.1. Gerontología biológica o experimental.....	43
2.2.2. Gerontología clínica o geriatría.....	43
2.2.3. Gerontología educativa.....	44
2.2.4. Gerontología social.....	44
2.3. Discriminación y el maltrato en personas de la tercera edad.....	45
2.3.1. El maltrato en los ancianos.....	46
2.3.2. Formas de maltratos en los ancianos.....	47
2.3.2.1. Maltrato físico.....	47
2.3.2.2. Maltrato Psicológico.....	48
2.3.2.3. Negligencia en los ancianos.....	48
2.3.2.4. Abuso Económico.....	49
2.3.2.5. Abandono Familiar.....	49
2.3.3. Factores para identificar el maltrato a las personas de la tercera edad.....	49
2.4. Teorías que sustentan la etapa de la vejez.....	50
2.4.1. Teorías de la Programación Genética.....	50
2.4.2. Teorías del índice variable.....	52
2.4.3. Erik Erickson: integridad del yo frente a desesperanza.....	53
2.4.4. Teoría del retiro frente a teoría de la actividad.....	54
2.4.5. Teoría de la continuidad.....	56
2.5. Derechos y responsabilidades de las personas de la tercera edad.....	56
2.5.1. Instituciones.....	59
2.5.1.1. Programa de Oportunidades (SEDESOL).....	60
2.5.1.2. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).....	61
2.5.1.3. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM).....	61

2.5.1.4. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA).....	62
--	----

### **CÁPITULO III**

3.1. Análisis de los instrumentos de investigación.....	63
3.1.1. Entrevista al Psicólogo.....	63
3.1.2. Entrevista al Geriatra (Doctor).....	66
3.1.3. Entrevista a la Persona de la tercera edad.....	69

### **CÁPITULO IV**

4.1. Conclusión.....	73
4.2. Sugerencias.....	75

<b>ANEXOS</b> .....	76
---------------------	----

<b>GLOSARIO</b> .....	80
-----------------------	----

<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	85
---------------------------	----



## INTRODUCCIÓN

Un fenómeno que debe afrontar la humanidad en nuestros días es la posibilidad de llegar a viejos y de buscar la manera de cómo envejecer correctamente. Aunque lamentablemente la vejez es contemplada como una realidad que afecta a una parte de la sociedad, debido a que las personas de la tercera edad suelen considerarse personas incapaces, inútiles y lo peor es que sean contempladas como estorbos, convirtiéndolos en blanco perfecto para la discriminación.

La vejez es una etapa más de la experiencia humana, es un proceso continuo de crecimiento intelectual, emocional y psicológico. Es un periodo en que se debe de gozar de logros obtenidos a lo largo de la vida. La vejez es un proceso dinámico, gradual, natural y sobre todo inevitable.

El trabajo de investigación “La Difusión de la Gerontología (estudio de la vejez), disminuye la discriminación en las personas de la tercera edad”, consta de cuatro capítulos los cuales son:

Capítulo I, se abordará el planteamiento del problema, justificación del problema, formulación del problema, la enunciación, objetivo de investigación, dividido en generales, particulares y específicos; y por último la hipótesis.

El capítulo II, que corresponde al marco teórico, se tomarán en cuenta temas como el papel de la familia en el desarrollo humano, haciendo descripciones sobre las etapas de vida del ser humano, como la niñez, la adolescencia, la madurez y la más importante para mi trabajo de investigación, la vejez, donde se hará una explicación amplia sobre los cambios que se sufren en la vejez.

Otros temas que se consideran importantes para dicha investigación son la gerontología ciencia que estudia y trata a la vejez desde aspectos biológicos, clínicos, educativos y sociales. Como dicha investigación esta enfocada a los aspectos de discriminación hacia las personas de la tercera edad, los temas como el maltrato, así como los tipos de maltrato y sobre todo de que manera identificar cuando una persona anciana está sufriendo maltrato, estos temas serán considerados para la investigación documental.

Cabe mencionar que para que dicha investigación tenga un soporte teórico, se incluirán algunas teorías que están relacionadas con la vejez y desde un punto de vista legal, se abordarán los derechos y responsabilidades de las personas ancianas, así como también instituciones que brinden apoyo a este tipo de personas.

Para la realización de este trabajo documental, será necesario consultar diversas fuentes bibliográficas, pero la que se considera que tendrá suma importancia y mayor peso para la investigación será el libro de Papalia de Desarrollo Humano, debido a que hace una extensa explicación de cómo el ser humano se va desarrollando a lo largo de su vida, marcando las diversas etapas de vida del humano.

El capítulo III, estará constituido por los instrumentos de investigación, en dicho capítulo se observará las entrevistas que se realizarán a diversos profesionistas, como el tema de investigación está enfocado a la vejez, algunos de los profesionistas que serán entrevistados son: psicólogo y geriatra (doctor), debido a que podrán brindar información sobre aspectos psicológicos que se desarrollan en la tercera edad, así como también la importancia de la familia como apoyo emocional para que el anciano tenga una buena calidad de vida y que no lo lleve a sufrir problemas emocionales, al igual que algunas patologías más comunes en los ancianos, que enfermedades obstaculizan el tener una buena sexualidad, las actividades que pueden realizar las personas para disminuir los problemas de salud, entre otros.

Como el objetivo de la investigación es tomar en cuenta al anciano y no discriminarlo, se le aplicará una entrevista a algún anciano (a) de una institución, para que explique brevemente como viven, como se encuentran emocional y físicamente, etc.

El capítulo IV estará constituido por los anexos; aquí; se integrará información que también se considere relevante para la investigación.

De acuerdo a Ingmar Berman, el envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

Esto es lo que se tratará de explicar en el trabajo de investigación, que la vejez solo es una etapa del ciclo de vida y que a pesar de que pasen los años sobre una persona, eso no le quita la importancia como ser humano, al contrario entre más madura será la persona será señal de sabiduría y experiencia.

## 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ser humano se enfrenta a diversas etapas en la vida, iniciando por la niñez, donde su mundo gira en torno a cuidados, juegos, comprensión etc., disfruta paso a paso de su proceso de crecimiento llegando así a la adolescencia, donde empieza a enfrentar nuevas cosas, como a tomar decisiones por sí mismo, inicia la atracción hacia personas de otro sexo, los cambios físicos y biológicos se hacen presentes. Poco a poco se desarrolla tanto intelectual como emocionalmente, toma conciencia de formar una familia para tener una tranquila vejez.

Todos los seres humanos aprenden a enfrentar esas etapas en su vida, pero el mayor reto que debe afrontar el hombre es la vejez ya que inconscientemente cree que será tratado como al inicio de su vida, es decir cuando era bebé le brindaban amor, comprensión, cuidados, apoyo, etc., debido a que como era recién nacido no podía valerse por sí mismo. Sin embargo, es muy triste descubrir que para las personas la vejez se contempla como una realidad que afecta a la sociedad.

Mucha gente considera que la vejez significa incapacidad para realizar las cosas, pero no lo es así, la vejez es una etapa vital de toda persona por lo tanto debe ser positiva y aceptada por la sociedad, incluyendo a la misma persona.

Hoy en día las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son difíciles, por que pierden con mucha facilidad trabajos, actividades sociales y la capacidad de sociabilización, por lo general estas personas se enfrenta con mucha frecuencia a ser víctimas de discriminación en todos los terrenos, por ejemplo se les niegan servicios de salud, se les impide el acceso a empleos y en caso de obtener un trabajo el pago es una cantidad mínima.

Después de haberles impedido el acceso a un empleo, provocando un problema emocional y económico en las personas de la tercera edad, acuden a sus familias por la necesidad de buscar apoyo y aceptación, pero no se imaginan que su propia familia en ocasiones apenas puede sobre llevar su vida o simplemente a pesar de tener una buena estabilidad económica, no los apoyan y que por lo tanto solo representan una carga más, es por eso que las familias optan por recluir al anciano en asilos o instituciones similares, donde se enfrentará a la soledad por el hecho de pasar el resto de su vida lejos de su familia y amigos.

Se sabe que los principales motivos por los que una persona de edad avanzada sufre, es la pobreza, los prejuicios que se encuentran arraigados en la sociedad y que lleva a ver al anciano como gente incapaz de valerse por sí mismo, como gente que ha agotado su ciclo de

vida laboral y que no es capaz de aportar más. Este tipo de cosas llevan a condenar a la vejez a situaciones degradantes e injustas.

Es lamentable que la vejez se vea como una enfermedad y no como un estado de gradual cambio degenerativo, de lento desgaste, pero es más lamentable que el ser humano no se prepare para la última etapa de su vida y le de importancia a otras cosas (trabajo, escuela, fiestas, etc.).

Por lo tanto, se considera importante comprender que para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad es necesario tomar conciencia de lo que significa ser viejo, como se ven los viejos así mismo y como ven su vida.

El propósito de la Gerontología (área que estudia la vejez y el envejecimiento) es que el ser humano descubra que la vejez solo es un proceso biológico y por el cual se debe preparar y darle la importancia que se requiere.

Por lo tanto, es importante comprender que la vejez no es camino hacia la muerte, solo quien vive superficialmente la vida la ve así, la vejez solo es una fase nueva y distinta de todo ser humano y que se debe vivir al máximo, por que el mundo no solo es de las personas jóvenes, sino de las personas que constantemente disfruta y se prepara para llegar a esta etapa y que no permite que el tiempo transcurra por encima de ellos, sin aprovecharlo como se debe.

## **1.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

Actualmente la población se encuentra en un proceso de envejecimiento, esto quiere decir que con el paso del tiempo las personas de la tercera edad representarán la mayor parte de la población por lo tanto, traerá consecuencias que afectarán a la sociedad, por lo cual considero importante que el ser humano tome las medidas necesarias para poder enfrentar las necesidades y problemas que puedan surgir.

La finalidad de este tema que trata de la “Difusión de la Gerontología (estudio de la vejez) para disminuir la discriminación en las personas de la tercera edad”, es brindar la información necesaria a la sociedad para que tome conciencia de la importancia de prepararse para llegar a la etapa de la vejez y así poder brindar oportunidades a las personas de la tercera edad en actividades de la sociedad para que contribuyan en ella.

El tema de la vejez me ha llevado a la necesidad de preocuparme por los problemas que afectan a este grupo de personas, debido a la experiencia que me tocó vivir al asistir a un

asilo, donde al convivir con ellos expresaron que sufren de abuso por parte de las personas que los cuidan, ya que en ocasiones son despojados de las cosas que les regalan, al igual que se quejaron de los alimentos que les brindan en ese lugar.

Algo que me impacto fue la historia de una de las señoras que se encuentra en ese lugar, la cual me platicó que había sido despojada de sus bienes (casa, dinero y otras pertenencias) y lo triste para ella es que fue su propio hijo el que hizo eso. Por lo tanto considero muy lamentable que las personas de la tercera edad se conviertan en el blanco perfecto de maltrato y abuso por parte de sus propias familias como de la sociedad, provocando en los ancianos encontrarse en situaciones de aislamiento que llegan a influir en su calidad de vida y especialmente en su autoestima.

Por eso una de las tareas más importante a realizar es prevenir y dar a conocer sobre los derechos de las personas de la tercera edad y las cuales deben ser aceptadas por la sociedad.

Las personas de la tercera edad tienen derecho a vivienda, alimentos, derecho a trabajar, a tener acceso a los programas educativos y capacitación, a recibir apoyo por la sociedad y sus familias, a tener servicios de salud, etc., con el objeto de mejorar su calidad de vida.

El motivo principal por el cual voy a realizar el presente trabajo es por que me permitirá dar a conocer que en nuestros días un reto que hay que afrontar es la vejez y que es importante capacitarnos para envejecer correctamente y romper con todos esos paradigmas que hay en la sociedad y así poder hacer a un lado la discriminación hacía estas personas.

### **1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Será la difusión de la Gerontología, realmente disminuya la discriminación en las personas de la tercera edad?

### **1.4. ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA**

La difusión de la Gerontología disminuye la discriminación en las personas de la tercera edad.

#### **1.4.1. Variable independiente**

- Gerontología
  1. Proceso biológico
  2. Familia
  3. Educación
  4. Geriátría
  5. Sociedad
  6. Apoyos institucionales
  7. Aspectos psicológicos
  8. Aspectos económicos
  9. Aspectos demográficos

#### **1.4.2. Variable dependiente**

- Discriminación
  1. Contexto
  2. Familia
  3. Derechos
  4. Aceptación social
  5. Preparación para la vejez
  6. Pérdida de rol social
  7. Baja autoestima
  8. Bajos niveles de ingreso
  9. Maltrato físico
  10. Abuso sexual
  11. Maltrato psicológico

12. Abuso patrimonial
13. Negligencia medica
14. Abandono familiar.

## **1.5.OBJETIVOS**

### **1.5.1. Objetivo general**

- Analizar la importancia y la trascendencia de difundir la Gerontología para disminuir la discriminación en las personas de la tercera edad.

### **1.5.2. Objetivos particulares**

- Conocer las causas principales que propician la discriminación en las personas de la tercera edad.
- Especificar la importancia del estudio de la Gerontología en la sociedad.
- Investigar los derechos de las personas de la tercera edad que permitirán disminuir la discriminación.
- Investigar si el municipio brinda apoyo a las personas de la tercera edad.

### **1.5.3. Objetivos específicos**

- En listar cual es la función de las personas de la tercera edad en la sociedad.
- Fundamentar los aspectos relacionados con la discriminación que impiden aumentar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.
- Identificar los factores que impiden que las personas de la tercera edad tengan oportunidades en la sociedad.
- Enfatizar la importancia de prepararse para la vejez.
- Enlistar la conducta que tienen las personas de la tercera edad al ser discriminado.
- Establecer la importancia que tiene el contexto social para que las personas de la tercera edad tenga una buena calidad de vida.

- Investigar que instituciones son propias para atender a las personas de la tercera edad.
- Conocer las causas que impiden que la familia apoye a las personas de las personas de la tercera edad.
- Investigar cual es la rol del abuelo dentro de la familia.

## **1.6. HIPÓTESIS**

A mayor difusión de la Gerontología menor será la discriminación a las personas de la tercera edad.

## **1.7. DISEÑO DE LA PRUEBA**

El trabajo de investigación “La difusión de la Gerontología para disminuir la discriminación en las personas de la tercera edad” se llevara acabo en la ciudad y puerto de Coatzacoalcos, Veracruz, en el Hogar de ancianos Nuestra Señora del Perpetuo Socorro que se encuentra ubicado en Abasolo 1401, col. María de la Piedad, código postal, 96400, cuya dirección se encuentra a cargo de la Madre María Francisca Esclava Misionera de Jesús.

La población de este asilo se encuentra formada por 20 personas de la tercera edad, las cuales son del sexo femenino de las edades de 60 y 70 años.

### **1.7.1. Investigación Documental**

La vejez es un problema que afecta a gran parte de la sociedad, debido a que la mayoría de las personas no se encuentran preparadas para llegar a esta etapa de vida de todo ser humano y en gran parte se debe a que se desconoce todo el proceso de envejecimiento. La vejez es un ciclo más de vida del hombre, y por lo tanto se debe contemplar a la vejez no como un problema, sino como una etapa más de la experiencia humana.

Debido a la situación en la que se encuentra parte de la población anciana, es importante difundir y tomar conciencia para prepararnos para la etapa de la vejez, para dejar a un lado el concepto erróneo que se tiene sobre esta etapa de vida del ser humano, y así dejar de contemplarlos como personas incapaces, apoyándolos o facilitándoles trabajos,



participación en actividades sociales y sobre todo acabar con la discriminación hacia las personas de la tercera edad.

Para poder realizar este trabajo de investigación sobre la “Difusión de la Gerontología, para disminuir la discriminación en las personas de la tercera edad” es necesario llevar a cabo una investigación documental para obtener información de libros, revistas o cualquier material escrito que tenga referencia al tema que se está investigando.

Los libros que serán consultados dentro de esta investigación documental son: “Desarrollo Humano” de Diane E. Papalia, et al. Ya que en él se encuentra referente a las etapas de vida del ser humano, abordando desde la niñez, pasando a la adolescencia y madurez, para culminar en la vejez, tema central de la investigación.

El libro de medicina “Inmunología Básica y Clínica” de Daniel P. Suites, et al. Es importante porque aborda las patologías que se sufren en la vejez, haciendo una descripción muy buena de dichas enfermedades.

El libro “El envejecimiento: aspectos sociales” de Jorge G. Hidalgo González, servirá de apoyo documental para este trabajo de investigación ya que aborda temas con respecto a la gerontología, diferencia entre vejez y envejecimiento, los cambios de los papeles sociales, así como también los problemas que enfrentan las personas de la tercera edad, como por ejemplo el miedo a envejecer, etc.

Así mismo serán consultadas páginas de Internet que ayudarán a complementar la información para el trabajo de investigación.

### **1.7.2. Investigación de Campo**

La investigación de campo permitirá obtener información de una manera más confiable del tema “La difusión de la Gerontología para disminuir la discriminación en las personas de la tercera edad” y para la cual será necesario aplicar instrumentos que ayudaran a ampliar la investigación, los instrumentos que serán utilizados son: las entrevistas.

Las entrevistas serán aplicadas a un psicólogo, geriatra (persona encargada de identificar las patologías de las personas de la tercera edad), anciano, familiar y autoridad de una asilo, con la finalidad de identificar aspectos psicológicos, económicos, demográficos, sociales y otros relacionados con la vejez.

Con la investigación de campo se pretende dar validez al trabajo y sobre todo poder alcanzar los objetivos plateados. Tanto la investigación documental como la investigación de campo permitirán dar una confiabilidad al trabajo tomando en cuenta la información obtenida en libros, como el resultado que proporcione los instrumentos utilizados en la investigación de campo.

### **1.7.3. Delimitación del Universo**

El trabajo de investigación “La difusión de la Gerontología para disminuir la discriminación en las personas de la tercera edad” se llevara acabo en la ciudad y puerto de Coatzacoalcos, Veracruz, en el Hogar de ancianos Nuestra Señora del Perpetuo Socorro que se encuentra ubicado en Abasolo 1401, col. María de la Piedad, código postal, 96400, cuya dirección se encuentra a cargo de la Madre María Francisca Esclava Misionera de Jesús.

La población de este asilo se encuentra formada por 20 personas de la tercera edad, las cuales son del sexo femenino de las edades de 60 y 70.

### **1.7.4. Selección de la Muestra**

Para llevar a cabo el trabajo de investigación de “La difusión de la Gerontología para disminuir la discriminación en las personas de la tercera edad” se ha considerado trabajar con las personas del asilo Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.

Dicha selección se considero porque son las personas que aportaran un panorama más amplio sobre el tema y proporcionarán aspectos importantes que permitirán mejorar la percepción que se tiene sobre las personas de la tercera edad y así poder identificar de que manera disminuir la discriminación hacia los ancianos.

## 2.1 EL PAPEL DE LA FAMILIA EN EL PROCESO DEL DESARROLLO DEL SER HUMANO

Todos los seres humanos se desenvuelven en distintos grupos o sistemas sociales, v. gr. Trabajo, escuela, equipos deportivos, asociaciones, etc., pero el principal sistema donde se desarrolla el hombre es la familia, y es un grupo donde se alianza las emociones, las creencias, los valores, los elementos de apoyo y tradiciones. Por tal motivo, la familia juega un papel muy importante, desde el momento de la concepción hasta la vejez.

“El término familia procede etimológicamente del latín Famulus, criado o sirviente, denotando con ello la idea de subordinación a un grupo de personas que poseen influencia en el desarrollo del individuo (moral, físico, psicológico, social) y contribuyen a su percepción en el medio humano en el que le corresponde vivir.”<sup>1</sup>

Los padres juegan un muy importante papel en el desarrollo de sus hijos y son las personas responsables de seleccionar el entorno en que sus hijos sociabilizaran. La familia es el elemento más importante en la calidad del cuidado de los niños, ya que de acuerdo a la interacción que haya entre padres e hijos, será crucial en el desarrollo cognitivo, lingüístico, emocional y social.

El ser humano se enfrenta a diversas etapas en la vida, donde la familia es el factor importante para el desarrollo de la persona iniciando por la niñez, donde los padres deben tener en cuenta que los niños aprenden poco a poco y que ellos son la fuente principal de información, de ellos depende formar y educar a los niños para que adquieran una madurez emocional para adquirir habilidades que le permitirán desenvolverse en la vida.

Psicológicamente un niño no puede vivir sin la ayuda de una persona adulta, en este caso su familia, la cual tiene la obligación de ir formándolo en la vida, ayudarlo a desarrollar su inteligencia, voluntad, autonomía, autoestima, etc.

Aunque hay niños que crecen privados de un ambiente familiar y se desarrollan físicamente, llegan a sufrir deficiencias psicológicas, afectivas, emocionales, intelectuales y sociales, por ello, se considera importante la influencia de los padres ya que a partir de la relación que exista entre ellos, el niño aprenderá a ser generoso, seguro, ser aceptado, etc., estos aspectos que brinda la familia al niño, son determinantes para el desarrollo de su vida.

---

<sup>1</sup> <http://cead2002.uabc.mx/matdidac3/PE/UNIDAD%201a%20familia%20c%20omo%20institucion%20social.html>

Como toda institución, la función de la familia en el desarrollo del ser humano es brindarles y enseñarles los valores, normas grupales al igual que ofrecerles un espacio para su convivencia. A través de la familia, la sociedad transmite sus valores y costumbres, debido a que como es una pequeña institución que se encarga de formar al hombre para insertarlo a la sociedad y hacer de él un hombre productivo fuera de su hogar. Una vez que el niño ha adquirido habilidades físicas, sociales, mentales y que ha sufrido un proceso de crecimiento llegando a la adolescencia, el papel de la familia cambia, se sabe que con frecuencia durante la etapa de la adolescencia se presenta problemas emocionales serios y empezando los conflictos familiares.

Es durante esta etapa donde los padres tienen sentimientos encontrados, ya que a pesar de que desean que sus hijos sean independientes, les resulta difícil no involucrarse en la vida de sus hijos. Los padres deben aprender a ajustarse a las necesidades del adolescente, para que este no rechace la influencia paterna y no busque apoyo en otras personas.

Todos los seres humanos aprenden a enfrentar las primeras etapas de su vida (niñez, adolescencia y madurez) con el apoyo de la familia, pero el mayor reto que debe enfrentar el hombre es la vejez ya que inconscientemente cree que será tratado por su familia como al inicio de su vida, es decir, cuando era bebé le brindaban amor, comprensión, cuidados, apoyo, etc., debido a que como era un recién nacido no podía valerse por sí mismo. Es muy triste descubrir que las personas de la tercera edad en ocasiones no tienen apoyo por parte de su familia.

Durante la vejez la función de la familia es brindar apoyo emocional al anciano, mediante el involucramiento en las necesidades y tareas cotidianas, cuando las personas de la tercera edad carecen de apoyo emocional, las relaciones familiares se vuelven tensas o inexistentes.

La familia es el lugar insustituible para formar al ser humano, para configurar y desarrollar la individualidad y originalidad de las personas.

Por tal motivo, se considera a la familia importante en todo desarrollo de vida del ser humano, iniciando en la etapa de la niñez, pasando a la adolescencia y madurez, para finalizar en la vejez, sirviendo en cada una de estas etapas como apoyo emocional y de formación.

### **2.1.1 Etapas de vida del ser humano**

La vida del ser humano se desarrolla a través de sucesivas etapas de la vida que cumplen con características muy especiales, iniciando en la niñez, pasando a la adolescencia y madurez para culminar en la vejez, se describe a continuación cada una de estas etapas.

### **2.1.1.1. La niñez**

La niñez es la etapa que transcurre entre el nacimiento y la pubertad y es una etapa fundamental en el ser humano, ya de acuerdo a las influencias que se obtengan en esta etapa, se extenderán durante la vida adulta.

Entre los primeros años de vida, es decir, entre los dos y cuatro años, el niño experimenta un período de curiosidad y exploración, a través de sus primeros pasos y palabras, el niño poco a poco aprende a correr, a mantener una conversación, etc., todas estas capacidades que desarrolla el niño dependen de la enseñanza que le brindan sus padres, debido a que la tarea de la familia es ayudar a explorar el mundo que lo rodea, evitando que sus hijos corran peligro y ayudándolos a aprender a manejar sus emociones adecuadamente.

La mayor parte de los modelos de conducta se aprenden, sobretodo de los padres y de las personas que lo rodean, por eso es necesario que los padres cuenten con la suficiente información para que el niño pueda desarrollarse intelectual y emocionalmente.

La educación emocional del niño, se desarrollara a medida que los adultos les enseñen, a través de la confianza, y evitando el control excesivo en el cuidado de ellos, saber como se sienten, animarles a iniciar conversaciones y juegos con otros niños. Los padres de familia deben de aprender que como el niño aprende poco a poco, deben de adaptarse a las necesidades del niño para poder educarlos y formarlos para que puedan adquirir una mejor madurez emocional, que le permitirán desenvolverse ante la sociedad.

El papel de la familia en la niñez es proporcionar protección, compañía, seguridad, socialización y es la principal fuente de afecto y de apoyo emocional para el niño, ya que estos se encuentran en pleno proceso de desarrollo.

En el hogar el niño desarrolla su personalidad, sus conductas, aprendizaje y valores, que son adquiridas y aprendidas e influenciadas por las personas que lo rodean, ya que de acuerdo al tipo de relación que exista entre los padres y el niño va influenciar en su comportamiento y en la personalidad.

Se sabe que en un ambiente familiar agradable, el niño desarrolla la habilidad de expresarse, de tomar sus propias decisiones, tener una buena autoestima, confianza, etc., pero si el niño se desarrolla en un ambiente desagradable, donde los padres demuestran actitudes y conductas rígidas, autoritarias y violentas, lo que provocará en el desarrollo del niño es que se

muestre tímido, inseguro, en ocasiones llegan a ser rebeldes y agresivos, llevando al niño tener un bajo rendimiento académico.

La relación que exista entre padre e hijos, permiten al niño aprender a interpretar el comportamiento de las demás personas y asumir responsabilidades de sus propias acciones.

A medida que el niño se desarrolla física, cognitiva y emocionalmente, buscan independizarse de sus padres y experimenta la toma de sus propias decisiones. Desarrolla hábitos, habilidades, valores que lo convierten en personas responsables ante la sociedad.

Durante la edad escolar, los niños pasan más tiempo lejos de sus casas y de su familia que cuando eran pequeños, aunque el padre pasa menor tiempo con su hijo, ellos siguen siendo muy importantes en la vida de sus hijos y apoyan su proceso académico, a través de medios extrínsecos, proporcionándoles a los niños dinero o regalos por las buenas notas o castigándolos por sus malas notas, al igual que proporcionan una motivación intrínseca, animándolos y elogiándolos por sus logros.

A medida que los niños crecen son más conscientes de sus propios sentimientos, controla mejor su expresión emocional en las situaciones sociales. Los niños aprenden a descubrir lo que les provoca enfado, miedo y tristeza, poco a poco ellos sufren una transformación, se vuelven más independientes de los padres, los padres recurren menos a la supervisión y se convierten en guías, los niños por lo contrario siguen los consejos de sus padres cuando reconocen que estos son justos. A pesar de que el niño crece y se desarrolla, el papel de la familia es fundamental en la vida de los niños, debido que el ambiente familiar ejerce una influencia preponderante en el desarrollo de la personalidad y de las habilidades intelectuales y laborales de niños y jóvenes.

#### **2.1.1.2. La adolescencia**

Durante la etapa de la adolescencia, se hacen presentes los cambios físicos, debido a los eventos hormonales de la pubertad, surge una transformación en sus cuerpos, la manera de pensar cambia, se vuelven más competentes para pensar, sus sentimientos cambian e inicia la atracción hacia personas de otro sexo. El término adolescencia proviene del latín *adolescere* que significa crecer, desarrollarse.

En la etapa de la adolescencia, las personas crecen y maduran rápidamente, las relaciones con la familia también cambian, los padres se hacen menos imprescindibles cuando los adolescentes desarrollan su vida fuera de la familia. Surgen los primeros desacuerdos cuando el adolescente desarrolla sus propios puntos de vista y sus padres no están de acuerdo con ellos. Debido a los desacuerdos que suelen presentarse en la familia y los

cambios que sufre el adolescente, este suele pasar mucho en compañía de personas ajenas a la familia, es decir, con amigos.

Los padres suelen sentirse rechazados, debido al cambio del comportamiento de su hijo, pero este alejamiento que existe entre padre e hijo, le permitirán al adolescente, llegar a ser un adulto con una identidad propia.

Aparte la influencia que tiene la familia en el adolescente, la escuela también tiene un papel importante, debido a que le ofrece oportunidades al adolescente para obtener información, desarrollar nuevas habilidades, participar en actividades académicas, explorar la orientación profesional y establecer amistades.

Los adolescentes experimentan tensión por la dependencia de sus padres, los padres experimentan sentimientos encontrados, porque a pesar que desean que sus hijos sean independientes, se les dificulta no involucrarse en sus vidas, conduciendo a provocar conflictos familiares, las discusiones por lo regular están relacionadas, con asuntos cotidianos como, permisos, amigos, forma de vestir, etc.

“El conflicto familiar es más frecuente durante la adolescencia temprana, pero más intenso en la mitad de la adolescencia. La frecuencia de las disputas en la adolescencia temprana puede estar relacionada con las tensiones de la pubertad y la necesidad de afirmar la autonomía. Las disputas subidas de tono en la adolescencia intermedia y, en menor grado, durante la adolescencia tardía pueden reflejar las tensiones emocionales de los adolescentes cuando tratan de independizarse”<sup>2</sup> A pesar que los adolescentes son diferentes a los niños, los padres deben de adaptarse a las necesidades del adolescente para disminuir conflictos y evitar el alejamiento de sus hijos, para que no los rechacen y busque siempre su aprobación, estableciendo reglas y normas dentro y fuera de su hogar.

Los amigos juegan un papel importante en las relaciones de los adolescentes, pero se considera más importante la relación que llegue a surgir con sus padres, por eso es importante que los padres alienten al hijo adolescente acercarse, mostrar disponibilidad y comprensión y brindar la confianza para que puedan hablar abiertamente con ellos y se sientan cómodos.

Por último, “el término proviene del latín *adolescere*, y significa ir creciendo, desarrollarse hacia la madurez, hacerse adulto. Hay diferentes conceptualizaciones sobre el término. Algunos ubican la adolescencia como un periodo vital entre la infancia y la adultez. Otros la conciben como un ‘segundo nacimiento’, en tanto entienden que en ese periodo se reavivan ciertos conflictos relacionados con el estado de indefensión del bebé, enfrentado a un

---

<sup>2</sup> DIANE E. Papalia, et al. “Desarrollo Humano”, Pág. 466

mundo que le es caótico y desconocido (Rascovan S., Los jóvenes y el futuro, Psicoteca Editorial, Buenos Aires, 2000, pág. 23)”<sup>3</sup>

### **2.1.1.3. La madurez o edad adulta**

Durante las primeras etapas de la vida, los cambios que se presentan en el desarrollo del crecimiento del ser humano son importantes, en la niñez, el bebé aprende a explorar el mundo que lo rodea, posteriormente se enfrenta a nuevos cambios, ingresando a la escuela e inician las relaciones con nueva gente, llega la adolescencia donde los cambios físicos y psicológicos se hacen presentes, la toma de decisiones y conciencia le permitirán prepararse para entrar a la edad adulta.

“En la edad adulta se sientan las bases del funcionamiento físico para el resto de la vida”,<sup>4</sup> es en esta etapa de la vida, donde el ser humano da por hecho que tiene buena salud y capacidad física, es ahí, donde el adulto tiende a preocuparse menos por su alimentación, su capacidad física, sus adicciones, hábitos, etc., sin tomar en cuenta que estos factores influirán en su estado de salud y de vida en el futuro.

Por tal motivo, es recomendable que el adulto tome conciencia y le de más importancia a estos factores, v.gr. ingerir las comidas a sus horas, hacer ejercicio, dormir las ocho horas correspondientes a cada día, no fumar ni ingerir ninguna droga, todo esto le permitirá contar con una buena salud en el futuro.

En el aspecto cognitivo, los adultos tienden a pensar de manera diferente que los niños y los adolescentes, desarrollando la capacidad de mantener conversaciones diferentes, comprender y resolver problemas que se le puedan presentar en su vida.

“En la edad adulta el pensamiento, que parece flexible, abierto, adaptable e individualista, se basa en la intuición, la emoción y la lógica para ayudar a las personas a enfrentar un mundo caótico en apariencia; aplica el fruto de la experiencia a situaciones ambiguas y se caracteriza por la capacidad para enfrentar la incertidumbre, la incoherencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso, a esta más elevada de la cognición adulta se le conoce como pensamiento posformal.”<sup>5</sup> Es decir, el adulto integra la lógica con la intuición y la emoción e integra información nueva con lo que ya sabe, tiene la habilidad de interpretar lo que lee y en vez de aceptar algo por su valor, profundiza y se vale de su experiencia y del aprendizaje que ha vivido a lo largo de su vida.

---

<sup>3</sup> <http://www.espaciologopedico.com/recursos/glosariodet.php?Id=134>

<sup>4</sup> *Ibidem*, pág. 487

<sup>5</sup> *Ibidem*, pág. 502



Al llegar a la adultez surgen muchos cambios drásticos en las relaciones personales del ser humano, las personas se empiezan a responsabilizar de sí mismos y a tomar sus propias decisiones, poco a poco sus relaciones se vuelven duraderas, al grado de contraer matrimonio y formar una nueva familia, todo esto ocurre porque el ser humano desarrolla la necesidad de pertenecer a alguien o a algo. En lo que respecta a las amistades durante la adultez, estas tienden a darse en el trabajo, debido a la convivencia diaria que se da ahí y permite compartir entre ellos confidencias, consejos e intereses mutuos, etc.

El contraer matrimonio en la adultez trae consigo cambios importantes en los planes de vida, los derechos, responsabilidades, etc., la llegada de un hijo influye tanto en lo personal como en lo familiar, el tener un hijo favorece la intimidad de la pareja, tal experiencia provoca en la pareja tener sentimientos encontrados, a pesar de estar alegres por la llegada de un miembro más, también desarrollan ansiedad por la responsabilidad de cuidar a un niño ya que para ellos esta fase es desconocida.

La paternidad es un proceso de maduración que se llega a alcanzar durante la edad adulta y es una etapa donde los padres se enfrentan a conflictos con sus hijos, cuando ellos entran a la etapa de la adolescencia y estos sufren una rebeldía inevitable y por lo tanto predomina un rechazo a la autoridad de los padres.

Por lo general al llegar a la adultez significa vivir una época de actividades que en ocasiones pueden ser muy estresantes para el hombre, ya que está llena de grandes responsabilidades porque deben dirigir el hogar, el trabajo, criar a los hijos, etc.

Cabe mencionar que cuando más activas son las personas en esta edad, tendrán mayor vigor y una mejor vida después de los 60 años, aunque también las personas que llevan una vida sedentaria, hay más probabilidad que pierdan tonicidad, energía muscular, etc. Es en esta etapa de la vida, donde las personas deben poner mayor atención en sus cambios que experimentan la apariencia, el funcionamiento sensorial, motor y sistemático, etc., por eso se cree que nunca es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable y es recomendable que las personas en la edad adulta tomen conciencia para mejorar su bienestar físico, cambiando su comportamiento.

Los cambios sensoriales, motores, estructurales y sistemáticos que se sufren en la edad adulta, llegan a ser pequeños y casi imperceptibles, a partir de los 45 años, aunque esto puede variar.

Los problemas sensoriales y motores que se sufren son la ligera pérdida en la agudeza visual ( esto se debe a los cambios en la pupila, por la necesidad de más luminosidad, llevando a necesitar gafas para leer), hay pérdida gradual de la audición y esto es con más frecuencia

en los hombres que en las mujeres, la sensibilidad del gusto y el olfato se hace presente y disminuye especialmente en personas que toman medicamentos o siguen un tratamiento médico, en lo que respecta a la fortaleza y la coordinación esta disminuye de una manera gradual, las personas descubren un debilitamiento en los músculos de la espalda, las piernas, brazos y hombros y esto se debe a la disminución de masa muscular que llega a ser reemplazada por grasa.

Entre los cambios estructurales y sistemáticos se dan los cambios en la piel, esta llega a ser menos tersa, el cabello empieza a escasear, las personas transpiran menos y tienden a ganar peso debido a la acumulación de grasa corporal, la pérdida de estatura es evidente en la adultez, las personas experimentan un adelgazamiento en los huesos volviéndolos más quebradizos que en ocasiones provoca osteoporosis, las enfermedades cardiovasculares comienzan a ser más comunes.

En lo que respecta a los cambios físicos, los adultos empiezan a angustiarse por la aparición de arrugas, debilitamiento y señales de vejez que se presentan, dedicando mucho más tiempo, esfuerzo y dinero a conservar una apariencia más juvenil.

Con mucha frecuencia estos cambios en la apariencia afectan la respuesta sexual del esposo frente a la esposa, debido a que las mujeres pierden su capacidad reproductiva más temprano que los hombres, al igual que la pérdida de la apariencia juvenil en las mujeres provoca en los hombres que ya no vean a su pareja como una compañera deseable, desarrollando en las mujeres una baja autoestima por el temor de envejecer ya que se encuentra en una sociedad donde las severas presiones sociales por mantener una figura femenina delgada, hacen a la mujer insegura de su cuerpo.

Hoy en día, los hombres y mujeres que permanecen en buena condición física y aceptan de manera realista sus cambios que ocurren en su cuerpo, son más capaces de aprovechar al máximo su adultez.

“La Gerontóloga Matilda White Riley dice que las personas no disfrutan cada periodo como debería y quizá no se prepararon adecuadamente para la siguiente fase que es la vejez. Los adultos tienden a concentrarse en el trabajo y olvidan como jugar y quizá cuando se jubilen no sepan qué hacer con la abundancia repentina de tiempo libre.”<sup>6</sup> **Figura 1**

Aunque vivimos en una sociedad que se encuentra integrada por la edad, al parecer hoy en día, esto empieza a cambiar, los estudiantes al igual que cursan programas de estudios también trabajan, ahora las personas de la tercera edad se jubilan o no se jubilan y en

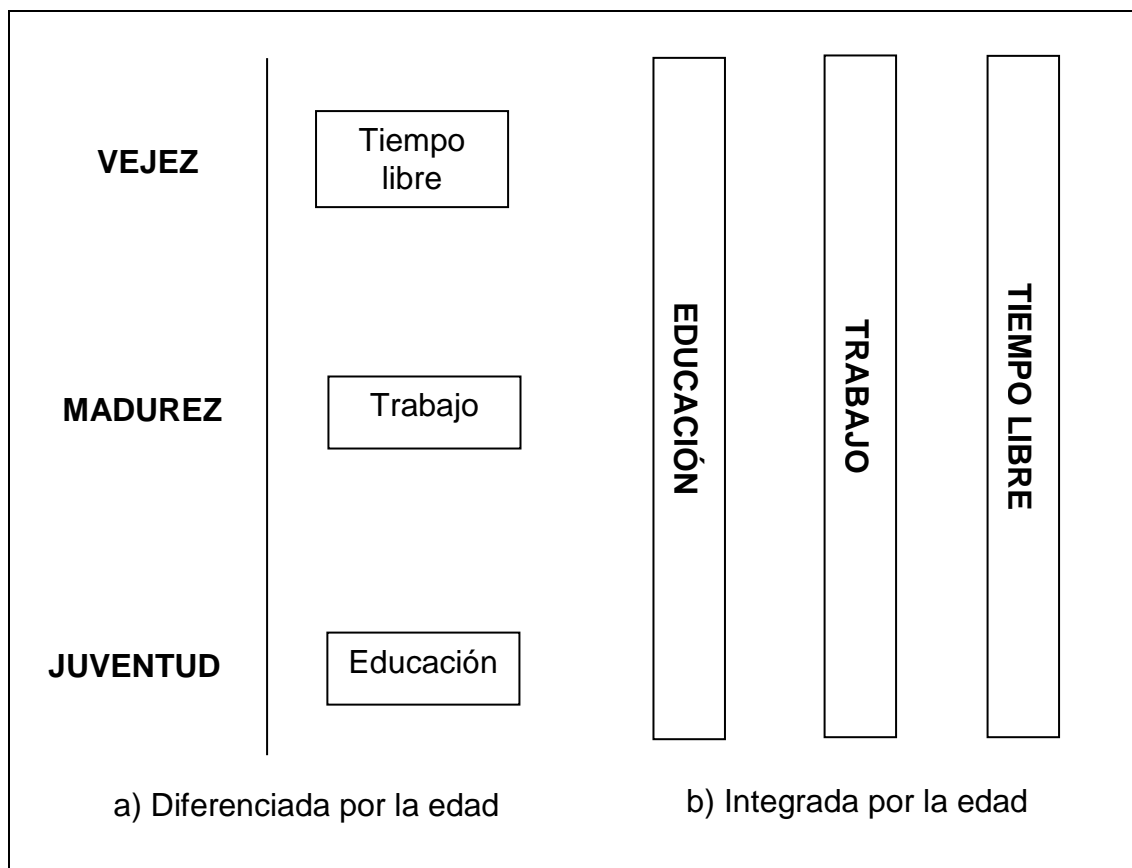
---

<sup>6</sup> Ibidem, pág. 586

ocasiones dedican tiempo a estudiar o dedican su tiempo a trabajar en algo que es de su agrado.

A lo largo de la historia surgieron investigaciones, teóricos humanistas como Abraham Maslow vieron en la edad adulta una oportunidad de cambios positivos, él creía que la autorrealización solo llega con la madurez.

Las relaciones sociales en la edad adulta llegan a disminuir por que tienen poco tiempo y energía para dedicarse a los amigos, debido a que permanecen ocupados con el trabajo y la familia, pero no quiere decir que los adultos no frecuenten a sus amistades, aunque esto es con menor frecuencia, ellos recurren a los amigos para buscar apoyo emocional, compañía, etc.



#### CONTRASTE DE ESTRUCTURAS SOCIALES

- a) Estructura tradicional diferenciada por la edad, característica de las sociedades industriales. Los papeles de educación, trabajo y tiempo libre corresponden a diferentes fases de vida.
- b) Estructura integrada por la edad, la cual extendería las tres clases de papeles a toda la vida adulta y ayudaría a derribar las barreras sociales entre las generaciones. Vid. Infra pág.

#### 2.1.1.4. La vejez

La vejez es la última etapa de vida de todo ser humano, durante esta edad las diferencias individuales son más pronunciadas, el funcionamiento físico y cognitivo provocan efectos psicológicos que afectan el estado emocional del ser humano.

La vejez es solo una etapa vital basada en el transcurso del tiempo que provoca efectos en el ser humano, constituye una etapa más de la experiencia humana, la cual debe ser positiva para el desarrollo individual y social del hombre.

“En Japón, la vejez es señal de status, ahí en contraste con la mayoría de los países occidentales donde se considera descortés preguntar la edad de una persona, a los viajeros que se registran en los hoteles de Japón se les pregunta la edad para asegurarse de que recibirán la atención apropiada.”<sup>7</sup> Por ello, es lamentable ver como en algunos países se tiene un concepto erróneo sobre la vejez creyendo que son personas generalmente cansadas, con una coordinación deficiente y propensa a enfermedades, pero hoy en día los ancianos son más saludables, activos, poderosos, admirados, etc., por lo tanto, es necesario mirar con objetividad que la vejez no es un momento culminante de la vida, sino un periodo normal del ciclo de vida del ser humano.

Se cree que en un futuro, la población de ancianos aumentará y vendrá a modificar el esquema de la población y por lo tanto cambiarán las necesidades y esto se deberá a las altas tasas de natalidad, de inmigración y prolongación de la vida debido a los progresos médicos, al igual que hoy en día las familias son más pequeñas por los problemas económicos que hay en el país.

El envejecimiento de la población es un nuevo reto que el país debe de afrontar. Hoy en día es posible envejecer correctamente, aunque pueda considerarse a la vejez como una realidad que llegará a afectar a una parte de la población.

Por eso es necesario difundir la gerontología ante la sociedad, para que comprendan que la vejez solo es una etapa vital en el desarrollo personal del ser humano.

Hoy en día las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son difíciles porque pierden con facilidad trabajos, actividades sociales, la capacidad de sociabilizar y con frecuencia se enfrentan a ser víctimas de discriminación en todos los terrenos, debido a que el anciano es visto como gente incapaz de valerse por sí mismo, como gente que ha agotado su ciclo de vida laboral y que no es capaz de aportar más a la sociedad.

---

<sup>7</sup> Ibídem, pág. 635

Con la finalidad de dar a conocer a la sociedad lo que es la etapa de la vejez se analizará, los cambios físicos, psicológicos, de personalidad y desarrollo social, estilos de vida y los aspectos sociales que se relacionan con el envejecimiento (jubilación, las relaciones, desarrollo intelectual) para tener un conocimiento más amplio sobre la vejez.

#### **2.1.1.4.1. Cambios físicos**

Son muchas las diferencias de los cambios durante la vejez, las personas de la tercera edad experimentan un pequeño debilitamiento en la capacidad de respuesta y del procesamiento de información.

Durante la vejez es inevitable dejar de observar a simple vista los cambios que se presentan, como la palidez y el cubrimiento de manchas y la pérdida de elasticidad en la piel de los ancianos, a medida que desaparece una cierta cantidad de grasa y de músculos, la piel puede arrugarse, el cabello de las personas se vuelve blanco y más escaso y el vello del cuerpo se torna más áspera.

Los cambios físicos que se presentan durante esta etapa, llega a incrementar la posibilidad de desarrollar enfermedades, y esto se puede dar debido a la fragilidad del organismo. Estas enfermedades que se llegan a presentar en la vejez, pueden ser crónicas v. gr. Artritis, diabetes, enfermedades cardíacas, reumatismo, alteraciones mentales, etc.

Si se mantiene un estilo de vida sano, haciendo ejercicio, alimentándose apropiadamente, evitando el cigarro, alcohol o alguna droga, esto puede ayudar a las personas a tener una mejor calidad de vida y evitar algunas enfermedades crónicas.

#### **2.1.1.4.2. Cambios orgánicos y sistemáticos**

En la etapa de la vejez los cambios orgánicos y sistemáticos, que se presentan son aquellos que afectan el corazón, con regularidad el ritmo tiende a disminuir y a ser más irregular, la estatura disminuye poco más de una pulgada en los hombres y dos pulgadas en las mujeres, los huesos a medida que absorben más calcio del que reemplazan, provoca adelgazamiento en los huesos volviéndolos más quebradizos, culminando en ocasiones en la osteoporosis, llegan hacerse presentes los problemas en el sueño, ya que tienden a dormir menos, provocando en ocasiones insomnio o desvelo crónico que llevan al anciano a sufrir depresión la cual debe ser tratada, otro cambio importante que llega a afectar la salud del anciano.

#### **2.1.1.4.3. Funcionamiento sensorial y psicomotor**

En algunas personas de la tercera edad, los problemas que se hacen presentes son los relacionados con la vista, la audición, gusto y olfato.

Es común que los ancianos tengan una ligera pérdida en la agudeza visual y esto se debe a los cambios que sufre la pupila que llevan a las personas de la tercera edad a necesitar un tercio más de luminosidad, provocando en ocasiones dificultad para percibir colores, realizar actividades como leer, cocinar, ver televisión, etc.

Con frecuencia estos problemas visuales no son tratados médicamente o quirúrgicamente y pueden provocar una ceguera en los ancianos.

Por lo regular las personas entre las edades de 65 y 85 años experimentan pérdida auditiva, se da una disminución de la sensibilidad para percibir sonidos de alta frecuencia y esta se produce más rápidamente en los hombres que en las mujeres. Los problemas de audición se desarrollan por lo general por la exposición continua o repentina a ruidos en el trabajo, a escuchar música a gran volumen o con audífonos, etc. Es recomendable que las personas que sufren de una pérdida auditiva utilicen una ayuda auditiva que les permitirá tener una mejor calidad de vida.

#### **2.1.1.4.4. La salud física y mental de los ancianos**

Antiguamente el nivel de vida de los ancianos, era menor, que el de la actualidad, por que hoy en día, los ancianos tienen un nivel de vida más elevado, debido al mejoramiento de las condiciones de salud y al uso de antibióticos, a pesar que esto ha traído cambios positivos en la salud del hombre, también ha incrementado la probabilidad de trastornos físicos y mentales que se han presentado en la vejez.

Aunque se cree que la mayoría de las personas de la tercera edad tienen buena salud, esta no se compara con la de los adultos más jóvenes, esto se debe que a medida que incrementa la edad en las personas es más frecuente la presencia de enfermedades.

La presencia de enfermedades en las personas de la tercera edad pueden estar influenciados por aspectos sociales v.gr. la soledad, el aislamiento, penuria económica, maltrato psicológico y físico, etc.

Algunas de las patologías más comunes que se presentan en los ancianos son: las enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes mellitas, enfermedades reumatológicas, cáncer, asma, osteoporosis, cataratas, etc.

Para tener un conocimiento más completo es necesario dar una breve explicación de algunas de estas patologías que sufren algunos ancianos, las cuales fueron tomadas del libro de Daniel P. Suites, et. al. "Inmunología Básica y Clínica" y de la página [http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parserurl.jsp?url=websaludalia/tusalud/doc/anciano/doc/doc\\_enfermedades\\_cardiovasculares](http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parserurl.jsp?url=websaludalia/tusalud/doc/anciano/doc/doc_enfermedades_cardiovasculares). Debido a los términos médicos que se manejan en la información, se anexan las fuentes para su confirmación.

Las enfermedades cardiovasculares ocupan una posición central entre los problemas de salud de la población anciana, a medida que el ser humano envejece se produce una serie de cambios en la estructura y el funcionamiento del corazón y de las arterias, provocando la disminución de reserva del corazón, predisponen a la presencia de enfermedades y limitan la máxima capacidad de ejercicio, las arterias se engruesan y se vuelven más rígidas con los años favoreciéndose una forma de presión arterial a expensas de los valores sistólicos. Son muchas las enfermedades del aparato circulatorio y del corazón, entre ellas se encuentra, la hipertensión arterial, la insuficiencia cardiaca, la cardiopatía isquémica y arteriopatía periférica.

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo en los ancianos y por lo tanto, tiene gran influencia en la aparición del resto de las patologías cardiovasculares.

La hipertensión arterial es la presión con la que la sangre circula a lo largo de las arterias. Se considera hipertensión arterial, cuando la elevación crónica y mantenida la máxima presión que mantiene la sangre cuando el corazón se contrae y expulsa la sangre del resto del organismo, es decir, la tensión arterial puede sobre pasar los 140mmHg o cuando está disminuye a los 90mmHg.

La hipertensión arterial se debe a los cambios morfológicos y funcionales que se relacionan con el envejecimiento v.gr. el engrosamiento de las capas media e íntima de los vasos, sensibilidad aumentada al sodio o la resistencia a la insulina; los relativos al modo de vida como: ejercicio, nutrición, hábitos tóxicos y enfermedades padecidas.

La insuficiencia es la alteración de la función del corazón y que no permite bombear sangre de una manera adecuada a las necesidades del organismo. Esta enfermedad provoca en los ancianos disnea (dificultad al respirar y esta se hace presente al subir escaleras, correr, etc.) edemas (acumulación de líquido en tobillos o piernas en caso de estar de pie) cansancio y fatiga muscular. Aunque estas manifestaciones pueden variar dependiendo si un anciano es

activo o sedentario, en caso de ser una persona sedentaria, los síntomas que se hacen presentes son la pérdida de apetito, náuseas, insomnio, tos nocturna, etc.

La Diabetes Mellitas, es uno de los principales problemas de salud en el anciano y se caracteriza por la elevación de la glucosa en la sangre llamada hiperglucemia. La diabetes es extremadamente frecuente en el anciano, su incidencia, como ocurre en otras enfermedades, aumenta con la edad. Se estima que por encima de los 75 años el 20% de la población es diabética, las complicaciones que se pueden presentar en una persona diabética son complicaciones macrovasculares es decir mayor riesgo de padecer infartos cerebrales, problemas vasculares, presencia de cataratas y de el pie diabético (falta de riesgo sanguíneo y pérdida de sensibilidad).

Entre las enfermedades reumatológicas que afectan al anciano en sus articulaciones son la artrosis, la artritis reumatoide y la polimialgia.

La artrosis es una enfermedad caracterizada por el progresivo deterioro de la articulación, el cual se inicia en el cartílago articular que se desestructura paulatinamente y pierde su integridad. El cartílago permite que los huesos se deslicen entre ellos evitando que los huesos se rompan al cargar las articulaciones. Esta enfermedad afecta a las manos, rodillas, cadera y columna vertebral, produciendo dolor, deformidades y limitaciones para realizar algún movimiento.

La artritis es una enfermedad recurrente, crónica que llega afectar a las articulaciones, ocasionando dolor y pérdida de movimiento. Esta inicia en las pequeñas articulaciones de las manos, se presentan algunas manifestaciones extra articulares, que incluyen fatiga, debilitamiento, pérdida de peso, etc.

Las personas que presentan este padecimiento experimentan rigidez y dolor articular, que por lo general empeora en la mañana y mejora a través del transcurso del día, estos síntomas van acompañados por signos de inflamación articular, incluyendo hinchazón, calor e hipersensibilidad a la palpación.

La polimialgia reumática, afecta las articulaciones de los hombros y cadera y afecta a las personas mayores de 50 años. Además del dolor y la impotencia funcional que produce al limitar la movilidad, es importante reconocerla por asociarse frecuentemente a la presencia de la arteritis de células gigantes. Esta enfermedad al ser una vasculitis, es decir una inflamación de los vasos sanguíneos, puede tener graves complicaciones en los órganos que dependen de estas arterias inflamadas.



El cáncer es más frecuente en personas de mayor edad y es una de las causas principales de muerte en los países desarrollados. Los síntomas suelen ser muy inespecíficos, es decir, demasiados generales como la pérdida de peso es uno de estos síntomas, al igual que la falta de apetito y el desgano. Para prevenir el cáncer en las personas de la tercera edad, es evitar fumar, disminuir el consumo de alcohol, tomar adecuadamente el sol para prevenir el cáncer de piel, no abusar de los azúcares, llevar una dieta rica en frutas y verduras.

El asma, es una manifestación de alergia de tipo I, que se localiza en los bronquios. Es una enfermedad crónica caracterizada por el hiperirritabilidad de la mucosa bronquial, produce ataques de jadeo y disnea (dificultad para respirar) que llega a poner en peligro la vida.

Aunque se desconoce la causa del asma, la finalidad de los tratamientos es controlar los síntomas y algunos medicamentos para esta enfermedad son el simpaticomimético (implicado en el ataque agudo o para el tratamiento prolongado), xantinas (esta es efectiva cuando es combinada con los medicamentos simpáticos y son para las personas que sufren ataques agudos de asma), glucocorticoides es utilizada cuando las otras formas de tratamiento no han funcionado.

Se recomienda que las personas asmáticas eviten los irritantes como tabaco, humo, polvo, etc.

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a un número considerables de individuos, se caracteriza por la pérdida progresiva de masa ósea que, unida a alteraciones en la microarquitectura del hueso, con lleva una mayor fragilidad y por lo tanto un aumento del riesgo de fractura. Los huesos osteoporóticos tendrán riesgo de fracturarse ante traumatismos menores e incluso espontáneamente.

Existe la osteoporosis menopáusica esta se da en las mujeres, la cual esta asociada con el descenso de estrógeno que acontece en el proceso fisiológico, los cuales sirven como protectores en la pérdida de hueso. Para prevenir esta enfermedad es necesario ingerir calcio y llevar una dieta para evitar la pérdida ósea.

Por último, una enfermedad que llega afectar a los ancianos son las cataratas, la cual es un enturbiamiento u opacidad progresiva en el cristalino transparente, cuando alcanza cierta magnitud, se dificulta la visión al interferir con el paso ordenado de los rayos de luz que forman la imagen en la retina. . Las cataratas producen normalmente visión borrosa ocurriendo al mirar de lejos, leer o en presencia de luz intensa. Es una de las causas principales de ceguera en el mundo.

Se sabe que los ancianos necesitan más atención que las personas jóvenes y esto se debe que a medida que incrementa la edad, se presentan limitaciones para realizar actividades, algunos de los factores que influyen para mejorar la calidad de vida y disminuir enfermedades, es la realización de actividades físicas y de una buena nutrición.

Es recomendable que las personas ancianas realicen ejercicios v.gr. caminar, trotar, montar bicicleta, bailar, etc., debido a que esto ayuda a prolongar la vida, fortalecer el corazón, los pulmones, protege sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis, ayudando a mantener la fortaleza y resistencia, la circulación y respiración. El mantener una buena actividad física durante cualquier edad, trae muy buenos beneficios en la salud del ser humano, así como también disminuir algunos problemas psicológicos.

Las actividades físicas también deben ir acompañada de una buena alimentación durante la vejez, ya que esta cumple un papel muy importante para disminuir enfermedades crónicas como diabetes, aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares. Se ha observado que las personas no llevan una buena alimentación durante estas etapa son más propensas a sufrir desnutrición, pérdida de memoria o disminución de esta, se incrementa el riesgo de sufrir una fractura, etc.

A partir de los 30 años, en todo ser humano, el cerebro empieza a perder peso y esto se da poco a poco, al llegar a los 90 años, el cerebro pierde aproximadamente 10% de su peso. La pérdida de peso es por la falta de neuronas es decir de células nerviosas que se encuentran en la corteza cerebral, que es la parte del cerebro que realiza la mayor parte de las tareas cognitivas.

En la actualidad se cree que la causa de la pérdida de peso en el cerebro, se debe al encogimiento en el tamaño neuronal es decir, se da una pérdida de axones, dendritas y sinapsis. Este problema llega a repercutir en la memoria y en el funcionamiento cognitivo del hombre.

Este deterioro de la salud mental se cree que es más común en los jóvenes que en los ancianos, aunque los problemas mentales que se presentan en la vejez pueden ser de mucho riesgo. Algunos de los cambios psicológicos que afectan al anciano es la melancolía, el egoísmo, la falta de memoria para los hechos recientes, la desconfianza, y estos rasgos son muy comunes en las personas de la tercera edad, llevando a las personas de la tercera edad sufrir demencia y enfermedades con el Alzheimer.

La demencia se refiere al deterioro cognitivo y al comportamiento de origen fisiológico, que suele afectar la vida diaria del anciano, la cual puede ser irreversible y es la patología

neurológica más frecuente en los ancianos, llegando a afectar la memoria y el pensamiento, al grado de interferir en las actividades diarias del ser humano. La demencia puede originarse a través de enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson.

El Alzheimer es una enfermedad que se caracteriza por la pérdida, progresiva de la memoria, deterioro intelectual, anormalidades de la personalidad y disfunción del lenguaje. El inicio puede ocurrir en la edad adulta tardía o después de los 65 años, pero en cualquier caso, la evolución es inexorablemente progresiva en cinco a 10 años. La mortalidad de pacientes con esta enfermedad, es cinco veces mayor que en sus compañeros correspondientes sin demencia; los índices son más altos en todas las causas, incluyendo infecciones, neoplasias y enfermedades vasculares. El aumento de la sensibilidad a enfermedades complicantes es multifactorial: la mala nutrición e higiene por negligencia y apatía y la disminución de la función inmunológica tienen un papel. Esta es un problema de salud que afectará al siglo XXI.

Las causas de la enfermedad de Alzheimer no son precisas en la mayoría de los casos, un examen post mortem de 102 monjas ancianas reveló que las que presentaban funcionamiento cognitivo más deficientes y demencia antes de la muerte eran aquellas cuyos cerebros mostraban evidencias de apoplejías, placas y nudos. En consecuencia, la apoplejía puede contribuir a la presencia y la severidad de los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

La enfermedad de Alzheimer es muy hereditaria, por que los casos conocidos de quienes la padecen tienen una historia familiar de la enfermedad. El tratamiento consiste en el consumo de medicamentos llamados, Tracrina (vendida bajo el nombre Cognex) y el Donepezil (Aricept) son medicamentos para aliviar la enfermedad de Alzheimer, los cuales pueden controlar síntomas pero no detener el daño interno.

La enfermedad del parkinson afecta la estructura del sistema nervioso central, la cual se encarga de dar precisión y rapidez a la ejecución de los movimientos y controlar y coordinar la actividad y el tono muscular, se caracteriza por temblor de reposo, rigidez o aumento del tono muscular y anomalías en la postura corporal. Esta enfermedad se cree que se debe a la suma de factores de tipo genético y ambiental. Es una enfermedad neurodegenerativa del sistema nervioso central cuya principal característica es la muerte progresiva de neuronas en una parte del cerebro. La consecuencia más importante de esta pérdida neuronal es una marcada disminución en la disponibilidad cerebral de dopamina, principal sustancia sintetizada por estas neuronas, originándose una disfunción en la regulación de las principales estructuras cerebrales implicadas en el control del movimiento. La enfermedad del Parkinson se caracteriza por ser un trastorno motor progresivo, en la cual se presentan síntomas como la torpeza para realizar movimientos al caminar, temblor de reposo y rigidez.

A medida que la edad avanza el ser humano sufre una serie de manifestaciones que en ocasiones pueden dificultar el equilibrio psico-social, o dificultades para mantener la armonía con uno mismo y con el entorno.

Por tal motivo es importante tomar las medidas necesarias y abordar el problema a tiempo para que no haya un deterioro en la salud.

#### **2.1.1.4.5. Cambios psicológicos en el anciano**

El periodo de envejecimiento se caracteriza psicológicamente por los esfuerzos que debe realizar el individuo para adaptarse a los cambios biológicos y limitaciones físicas y a las nuevas condiciones de vida que supone el envejecimiento.

La persona de la tercera edad se llega a enfrentar a momentos críticos que suelen ser muy importantes como son la pérdida de las relaciones afectivas, la aparición de algunas enfermedades que en ciertas ocasiones, suelen ser limitantes para los ancianos, en sus tareas cotidianas.

A pesar de que la etapa de la vejez es una edad de pérdida, también se puede vivir satisfactoriamente, por tal motivo es muy importante prepararse para la tercera edad.

##### **2.1.1.4.5.1 Áreas de los cambios psicológicos**

Los cambios psicológicos se dividen en tres áreas.

1.- Los cognitivos que son los que llegan afectar la manera de pensar del anciano, al igual que las capacidades de tipo intelectual.

2.- Los afectivos y de personalidad, estos afectan la forma de sentir y expresar afecto y la forma de interpretar hechos de la realidad.

3.- Los sexuales, son aquellos que afectan el funcionamiento sexual del anciano.

##### **2.1.1.4.5.1.1. Cognitivos**

El desempeño cognitivo, puede variar en cada etapa de vida del ser humano, algunas veces puede disminuir en los últimos años o permanecer estables o mejorar durante las etapas de vida del hombre. Cabe mencionar que el funcionamiento intelectual de las personas suelen estar influenciadas ambiental y culturalmente.

Es difícil medir la inteligencia en las personas de la tercera edad, ya que al aplicar algunas pruebas, las respuestas pueden estar influenciadas por factores físicos y psicológicos, llevando a subestimar su inteligencia.

Se sabe que el hombre mientras más este bien físicamente y bien descansado, tienen un mejor rendimiento, pero cuando una persona sufre problemas neurofisiológicos, de presión arterial o algún problema cardiovascular que llegue a afectar el flujo de la sangre al cerebro, trae como consecuencia un bajo desempeño cognitivo.

La Escala de Inteligencia para adultos de Wechsler (WAIS), es una prueba para medir la inteligencia de los ancianos, en la cual se hace distinción entre dos clases de inteligencia o habilidades es decir, la fluida y la cristalizada.

La inteligencia fluida es la capacidad para resolver nuevos problemas y esta determinada por los aspectos biológicos, dependiendo del estado neurológico. La inteligencia cristalizada esta basada en el aprendizaje y la experiencia, es decir, esta influida por la cultura.

La inteligencia fluida declina después de la edad adulta temprana, mientras que la inteligencia cristalizada mejora en la vejez. **FIGURA 2**

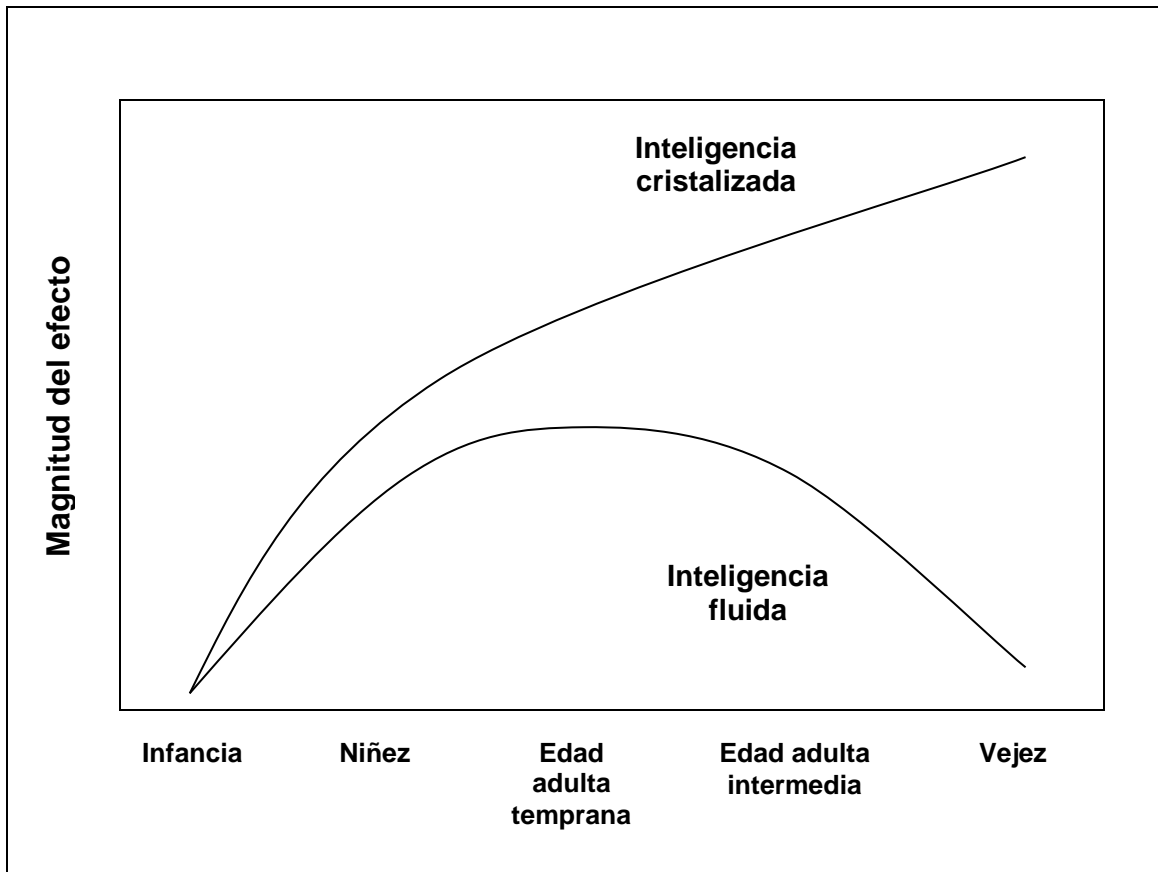
A medida que disminuye el funcionamiento del sistema nervioso, hay cambios en las habilidades cognitivas y en la eficiencia del procesamiento de información, afectando el desempeño en la capacidad de aprender y recordar.

Según Salthouse, Fristoe, McGuthry y Hambrick, en 1998, decían que “una habilidad que parece disminuir con la edad, asociada a las medidas del funcionamiento cognitivo, es la facilidad para cambiar de una función a otra, v.gr. porque los ancianos tienden a tener dificultades para conducir un automóvil, tarea que requiere cambios rápidos de habilidades: observar a otros vehículos, leer señales e ignorar información irrelevante, además de habilidades específicas requeridas para conducir el vehículo”<sup>8</sup>

Según Kohn las personas que han mostrado una gran capacidad intelectual en sus primeros años, y han recibido oportunidades educativas y ambientales, cuando llegan a ser adultos, tienden a ser más competitivos, se comprometen en actividades que desafíen sus habilidades cognitivas, ayudando al crecimiento de estas habilidades al llegar a la etapa de la vejez.

---

<sup>8</sup> DIANE E. Papalia, et al. “Desarrollo Humano”, Pág. 662



### **Cambios en la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada durante la vida**

Según los estudios clásicos de Horn y Cattell, la capacidad fluida (muy determinada por los aspectos biológicos) declina después de la edad adulta temprana, pero la capacidad cristalizada (influida bastante por la cultura) se incrementa hasta la vejez. Muy recientemente el estudio longitudinal de Seattle reveló un patrón de control más complejo, en el cual alguna capacidad fluida se mantiene hasta la edad adulta intermedia. Vid. Infra pág.

A medida que el anciano se compromete en un programa de ejercicio mental durante toda su vida, permite mantener y ampliar la capacidad de reserva y evitar el declinamiento cognitivo y todo esto a través de la práctica y el entrenamiento.

Algunos aspectos de la inteligencia parecen aumentar con la edad, la mecánica de la inteligencia declina a menudo, pero la pragmática de la inteligencia, como lo es el pensamiento práctico, conocimiento y habilidades especializadas y la sabiduría continúan creciendo.

#### **2.1.1.4.5.1.1.1. La memoria como signo de envejecimiento**

Al igual que otras habilidades cognitivas, el funcionamiento de la memoria de los ancianos varía mucho, es decir aunque los aspectos de la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo parecen ser tan eficientes en las personas de la tercera edad, como en las personas jóvenes.

Aunque es cierto que el anciano ya no cuenta con algunas habilidades cognitivas como en su juventud, hoy en día es poseedor de un conocimiento pragmático, la cual se conoce como sabiduría (producto de la experiencia adquirida a lo largo de su vida), a través de la cual el anciano posee un gran desarrollo de la comprensión por medio de la experiencia y la capacidad para aplicarlos a asuntos importantes.

La participación en actividades recreativas en personas de 75 y 85 años, disminuyen el riesgo de desarrollar demencia o problemas en la memoria. Algunas de las actividades que debe realizar los ancianos para disminuir los problemas en la memoria son: la lectura de libros o periódicos, escribir por placer, hacer crucigramas, jugar juegos de mesa o cartas, participar en grupo de discusión organizados y tocar algún instrumento musical.

De acuerdo al diccionario de la lengua española, la memoria es la capacidad de recordar cosas pasadas y se divide en memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.

La memoria es la función cerebral resultado de conexiones sinápticas entre neuronas mediante la que el ser humano tiene la facultad de retener experiencias pasadas. Es la segunda gran función del cerebro, es un mecanismo de grabación, de clasificación y procesamiento de información.

Hay tres pasos para procesar información en la memoria, los cuales son: la codificación, almacenamiento y recuperación.

Los ancianos por lo general suelen ser menos eficientes y precisos que los más jóvenes para codificar una nueva información que les resulte fácil de recordar, el paso de los años en los ancianos puede incrementar un poco la falla de almacenamiento.

Los ancianos tienen más dificultad que las personas jóvenes para recordar, pero se desempeña casi tan bien en el reconocimiento, debido a que el recuerdo exige mucho más al sistema de recuperación.

La pérdida de memoria se da por el deterioro físicamente del cerebro, debido a que el hipocampo, que tiene la capacidad para almacenar información a largo plazo, pierde un 20% de sus células nerviosas durante la tercera edad. El deterioro temprano de la corteza prefrontal, trae como consecuencia problemas en la memoria, v.gr. como la olvidar citas y pensar que los eventos imaginados sucedieron realmente.

La pérdida progresiva de la memoria trae como consecuencia una enfermedad muy común en los ancianos, como es el Alzheimer, la cual se da por la pérdida de memoria, surge un deterioro intelectual, se hacen presentes anomalías de la personalidad y disfunción del lenguaje. Un ejemplo sobre este problema en el deterioro de la memoria es el caso de la actriz Leonorilda Ochoa, quien padece el Alzheimer, problema que le impide trabajar, debido a que esta enfermedad no le permitirá realizarlo. Este problema que esta presentando la actriz Leonorilda Ochoa, esta provocando una tragedia familiar, debido a que la actriz está en medio de una pelea entre sus hijos por temas como la herencia. Es lamentable como en ocasiones la propia familia se aprovecha de la situación de los ancianitos.

La memoria es todo un proceso psicológico, que permite almacenar información codificada y recuperada a veces de una forma voluntaria y otras veces de manera involuntaria.

#### **2.1.1.4.5.1.1.1. Memoria a corto plazo**

La memoria a corto plazo es el sistema donde el individuo maneja la información, a partir de que interactúa con el ambiente.

Tiende a producir un almacenamiento temporal de información en la memoria, de unos 20 a 45 segundos, dependiendo de la complejidad.

La memoria a corto plazo no retiene una imagen del mensaje sensorial, retiene más bien la interpretación de dicha imagen. Retiene la información de una manera consciente, su duración es muy limitada.

#### **2.1.1.4.5.1.1.2. Memoria a largo plazo**

Este sistema de memoria puede mantener una información permanentemente y tiene una capacidad prácticamente ilimitada. La información se mantiene de forma inconsciente y sólo se hace consciente cuando la recuperamos desde dicho almacén o sistema.

La memoria a largo plazo se divide en tres:



1.- Memoria episódica, esta se encuentra asociada a momentos específicos, y la que más se deteriora con la edad, debido a que no permite recordar información reciente, v.gr. no recordar que desayuno en la mañana, que ropa se puso para ir a comprar al supermercado, etc.

2.- Memoria semántica, esta es parecida a una enciclopedia mental, debido a que permite recordar hechos históricos, localizaciones geográficas, significados de palabras, etc.

3.- Memoria procedimental, esta incluye habilidades, hábitos, etc., permite recordar algunas cosas sin ningún esfuerzo.

#### **2.1.1.4.5.1 2. Funcionamiento sexual del anciano**

La función sexual se ha definido como un proceso de integración emocional, corporal, intelectual y de aspectos sociales, donde la sexualidad es la conducta que asume el individuo con relación a su sexo. La sexualidad incluye todas las formas de expresión, desde la aproximación, el tacto, la intimidad emocional, la compañía, la masturbación y no solamente el coito. Es una parte importante y siempre posible entre el hombre y la mujer, que en la vejez debe continuar siendo fuente de placer y no una fuente de inquietud y frustración.<sup>9</sup>

Para tener una idea más clara que cambios fisiológicos y anatómicos afectan la sexualidad en los ancianos, se describirá para empezar como afecta a la mujer en la etapa de la vejez.

Durante la menopausia hay una disminución de estrógenos y progesterona que son causantes de los cambios que se producen en el aparato genital femenino, v.gr. los ovarios disminuyen progresivamente de tamaño, las trompas de Falopio se hacen filiformes, el útero regresa a su tamaño prepuberal, la vagina se hace más corta y menos elástica, la mucosa vaginal se hace más delgada y friable, la disminución de la capacidad de lubricación de la vagina, lo que hace es que el coito llegue a ser doloroso.

En el hombre los cambios fisiológicos que se hace presente son el enlentecimiento de la erección con la edad, es decir se requiere más tiempo para la estimulación y para alcanzar el clímax sexual. Disminuye el número de erección nocturna involuntaria, lo cual generalmente no tiene ninguna relevancia clínica, la eyaculación se retrasa, provocando la disminución de la eyaculación y menos intensa.

---

<sup>9</sup> [http://www.saludalia.com/docs/Salud/web\\_saludalia/tu\\_salud/doc/anciano/doc/doc\\_sexualidad.htm](http://www.saludalia.com/docs/Salud/web_saludalia/tu_salud/doc/anciano/doc/doc_sexualidad.htm)

La falta de estímulos sexuales es provocada por una vida sexual monótona, por la pérdida de atractivos corporales de la pareja, llevan a una pérdida de interés en la actividad sexual. Tanto el agotamiento físico y psíquico disminuye el interés por el contacto y crea temor por el cansancio extra que pueda producir este. Al igual que algunas enfermedades físicas y mentales influyen negativamente en la actividad sexual de la pareja anciana v.gr. la diabetes mellitas es una enfermedad crónica que por mecanismos vasculares y neurogenicos puede producir pérdida de la erección y eyaculación retrograda, que es la eyaculación hacia la vejiga por la falta de cierre del esfínter vesical durante el orgasmo y la artritis puede dificultar el coito.

Aunque mucha gente, cree erróneamente que no existe en el anciano actividad ni interés sexual, esto es equivocado porque muchas personas en la tercera edad mantienen una vida sexual activa, por lo tanto es equivocado afirmar que la sexualidad declina con la edad, lo correcto es decir que surgen modificaciones fisiológicas, al igual que surgen factores psicológicos y socio-culturales, que no llevan a terminar con las actividad sexual, simplemente hay una disminución de la actividad y el interés sexual.

#### **2.1.1.4.6. Aspectos sociales en la tercera edad**

##### **2.1.1.4.6.1 La Jubilación**

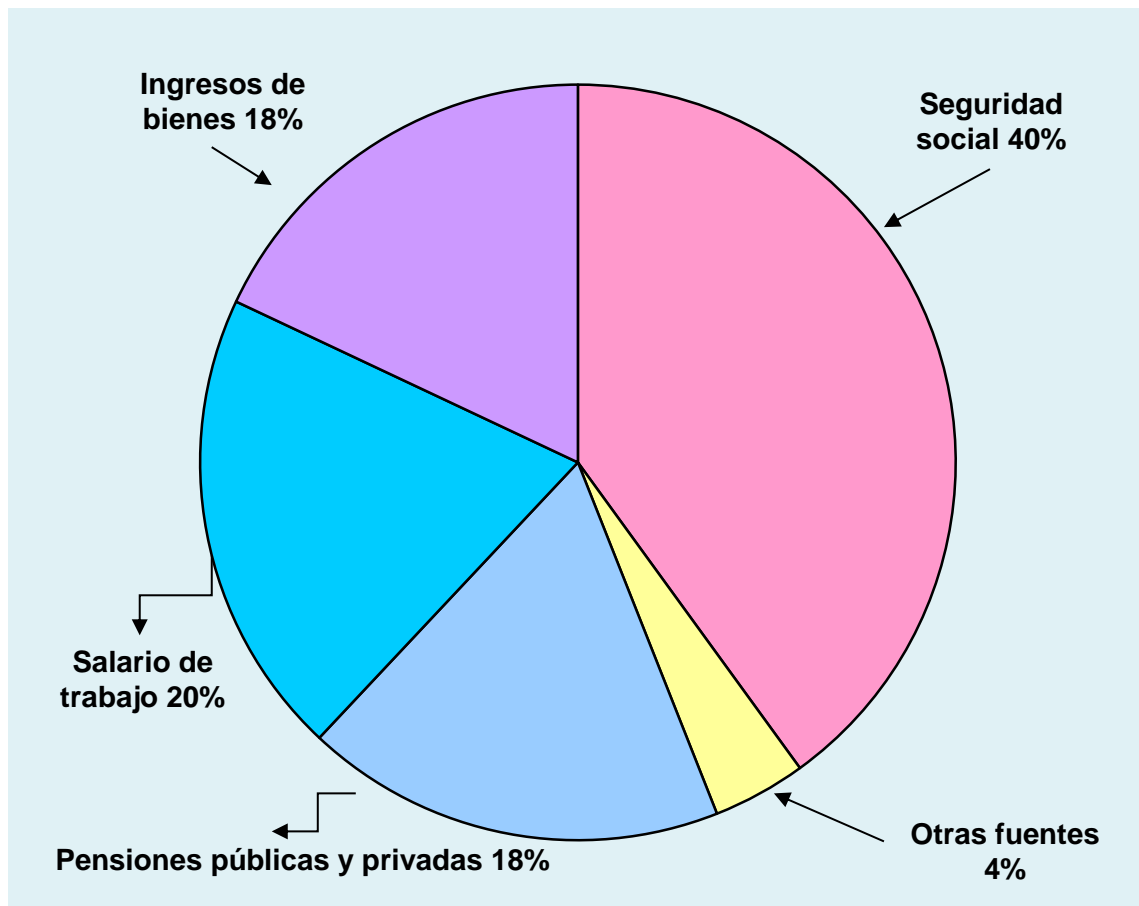
En la tercera edad una decisión muy importante que debe tomar el ser humano, es el retirarse del trabajo. Por lo regular esta decisión llega afectar la situación financiera y el estado emocional del anciano.

Hoy en día, el retiro obligatorio esta casi anulado por la ley, debido a que se considera una manera de discriminación. En la actualidad las personas adultas ya cuentan con muchas opciones, v.gr. el jubilarse a una edad temprana, el retirarse de una carrera para empezar otra, volver a la escuela, realizar trabajos voluntarios, hacer otras actividades durante su tiempo libre o simplemente no retirarse del trabajo.

Uno de los problemas que enfrentan los adultos durante la jubilación es el tema financiero. "En los Estados Unidos más de 9 de cada 10 ancianos obtienen beneficios de la seguridad social y casi 2 de cada 3 reportan ingresos provenientes de activos que poseen, al igual que obtienen de otras fuentes de ingreso como pensiones, salarios de trabajo y asistencia pública".<sup>10</sup> **Figura 3**

---

<sup>10</sup> DIANE E. Papalia, et al. "Desarrollo Humano", Pág. 689



Fuentes de ingreso de los estadounidenses de 65 años o más en 1999. Vid. Infra pág.

En México, el Presidente Felipe Calderón, inicio un programa de atención a adultos mayores de 70 a más años. Cuya misión es mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores de 70 y más años de edad, mediante acciones de promoción y participación social y el otorgamiento de un apoyo económico, favoreciendo su integración a la vida familiar y comunitaria, el fomento de una cultura de la salud y la participación en actividades ocupacionales. Este programa esta dirigido a hombres y mujeres que han cumplido 70 o más años, residentes en localidades de hasta 2,500 habitantes en todas las Entidades Federativas de la República Mexicana. Otro programa que hay en México es el IPE (Instituto de Pensiones del Estado), cuya misión es garantizar conforme a la ley, el pago de Pensiones y Jubilaciones de los derechohabientes del Instituto, administrando correctamente los recursos que se reciben y se generan. Es un organismo solvente, sólido y eficiente, que garantiza la seguridad social de sus derechohabientes, que funcione con honestidad, disciplina, transparencia, responsabilidad y eficiencia, en la búsqueda de su autosuficiencia y excelencia en el servicio.

El estado de Veracruz ocupa el tercer lugar nacional en población adulta mayor a 60 años de edad. De acuerdo con datos del INEGI en el estado hay 556 mil ancianos que representan 8.08% de la población total. Si bien el INEGI no establece la cantidad de ancianos que carecen de los satisfactores básicos en general ellos constituyen uno de los sectores más vulnerables de la sociedad por no contar con una fuente de ingresos normales. Así muchos ancianos desprotegidos solicitan apoyos económicos o en especie al DIF para cubrir sus necesidades más elementales. Con el propósito de contribuir a mejorar el nivel y calidad de vida de los adultos mayores, el DIF Estatal propone un programa de ayuda económica mensual.

Debido a los múltiples ingresos que obtiene el anciano durante la vejez, permite pensar, que en la actualidad son pocos los ancianos que viven en la pobreza, a pesar de que algunas personas viven en la pobreza, pueden obtener ayuda de programas de asistencia pública, siempre y cuando participen en estos programas y conozcan lo que ofrece, ya que en ocasiones muchos ancianos no participan porque ignoran lo que el programa ofrece o no saben como solicitarlo.

Después de la jubilación no solo se altera los ingresos del hogar, sino que también surgen cambios en la división de trabajo, en las relaciones familiares, etc.

Durante los primeros años de la jubilación, las personas tienden a necesitar apoyo emocional por parte de las personas que lo rodean, debido a la necesidad de sentirse útiles, valiosas y sobre todo para enfrentar en su vida.

Hay tres patrones comunes que utilizan las personas jubiladas en su tiempo libre, el primer patrón común es el estilo de vida centrado en la familia, que consiste en que la persona jubilada realice actividades accesibles, es decir, actividades que impliquen bajos costos y que involucren a la familia, el hogar y los compañeros, a través de conversaciones, visitar a familiares y amigos, ver televisión o realizar juegos donde intervenga la familia. El segundo patrón es la inversión equilibrada y esta se encuentra distribuida entre la familia, el trabajo y el tiempo libre, este tipo de patrón por lo regular es típico en las personas con un mejor nivel educativo, ya que distribuyen su tiempo más equitativamente. El tercer patrón es el tiempo libre serio y este requiere actividades que exigen habilidades, atención y compromiso, por lo regular las personas que siguen este patrón tienden a estar más satisfechos con sus vidas.

En la actualidad las personas ancianas suelen ser más activas y saludables y esto les permite contribuir con los miembros de una comunidad.

#### **2.1.1.4.7. Relaciones personales en la vejez.**

Las relaciones son muy importantes para todo ser humano, en especial para los ancianos porque sirven como fuente de apoyo emocional.

A pesar que los ancianos se relacionan con las personas con menos frecuencia, esto no indica que no sean importantes, al contrario se vuelven más importantes. A medida que las personas envejecen tienden a relacionarse con los demás con menos frecuencia y en algunas ocasiones esto se debe a que para algunos ancianos las enfermedades les dificultan salir o visitar a los amigos o familiares.

Con mucha frecuencia los ancianos evitan incrementar sus relaciones sociales, debido a que tienden a sentirse más satisfechos en grupos sociales pequeños y esto se debe al cambio extremo que vive una persona después de jubilado, por que a medida que van desapareciendo sus compañeros de trabajo y sus amigos, las personas ancianas tienden a mantener un circulo social más estable, es decir amigos más cercanos, miembros de la familia en que confiar para recibir apoyo social.

La mayoría de los ancianos llegan a ser más selectivos con las personas a quien les dedicara su tiempo y aunque esto implique tener menos relaciones cercanas que las personas jóvenes, tienden a estar más satisfechos con las que tienen.

##### **2.1.1.4.7.1. El papel del abuelo en la familia**

Los abuelos cumplen una función de continuidad y transmisión de tradiciones familiares, debido que a través de los nietos se transmite el pasado, es decir, la historia.

“En algunos países, como en África, los abuelos son llamados “nobles” y en Japón, las abuelas tienden a vestirse de color rojo para resaltar su vejez. Y su papel de abuela”, es curioso ver como en algunas sociedades o países el llegar a ser abuelos es todo un acontecimiento importante en la vida de la persona y ante la sociedad.

El abuelo representa un mundo de sentimientos y recuerdos, tienen la función de transmitir conocimientos del pasado, de los orígenes y a la vez pueden escuchar, comprender y servir como apoyo.

Los abuelos dentro de la familia su función, es transmitir experiencias a sus nietos, en las cuales se les proporcione una educación, como por ejemplo los valores. Algo curioso es como los abuelos tienden a reparar en sus nietos muchos errores cometidos con sus hijos, y de

igual manera los nietos estimulan en los abuelos la generación de deseos y sobre todo son un importante apoyo emocional.

De acuerdo a la revista Multidisciplinar de Gerontología, donde se encuentra un artículo del primer análisis detallado de los estilos de abuelidad en los Estados Unidos realizado por Neugarten y Weinstein, identificaron cinco estilos distintos de ser abuelo:

1.- Formal. Son aquellos abuelos que se encuentran muy interesados por sus nietos, brindándoles cuidados, tienen autoridad y control sobre ellos en ausencia de los padres.

2.- Buscador de diversión. Este tipo de abuelo ven el contacto con sus nietos como una actividad de ocio y no ejercen ningún control o autoridad sobre ellos.

3.- Padres sustitutos o que realizan la custodia de sus nietos. Este tipo de abuelos son bastantes comunes cuando las familias se encuentran separadas o divorciadas, tienden a tener el papel de cuidadores de los nietos.

4.- Reserva de la sabiduría. Este tipo de abuelos proveen de habilidades especiales, recursos y conocimientos a los miembros más jóvenes de su familia.

5.- Figura distante. Aquí el contacto con los nietos son infrecuentes, normalmente solo en vacaciones, tienden a ser percibidos como distantes.

El papel del abuelo es muy importante ya que es percibido como sabio, respetuoso y representa el pasado de la familia.

Tanto los abuelos como los bisabuelos son importantes para las familias, debido a que son fuente de sabiduría, compañía, vínculos con el pasado y símbolos de la continuidad de la vida familiar.

En la actualidad con mucha frecuencia ya nos encontramos con abuelos más jóvenes, como aquellos que se encuentra entre los 50 y 60 años y que por lo regular son personas que todavía se encuentran empleadas. Este factor se debe en gran medida al incremento de la esperanza de vida, por los avances científicos.

Hoy en día los abuelos en la mayoría de los casos, suelen ser personas dinámicas, laboralmente activas, con inquietudes culturales y sociales, independientes económicamente y preocupadas por su salud y progreso.

## 2.2. LA GERONTOLOGIA

La Gerontología proviene del termino griego gero, gerontos, (los más viejos) y logos (tratado o estudio), por lo tanto la gerontología se define como la ciencia que estudia y trata la vejez

La Gerontología se ha desarrollado en la segunda mitad del siglo XX, por el incremento extraordinario del envejecimiento de la población y esto se debe a la disminución de la mortalidad que a la vez ha incrementado la esperanza de vida, al igual que la caída de la tasa de natalidad que poco a poco va cambiando.

En la antigüedad la gerontología ya era abordada tanto en los textos antiguos como el antiguo testamento, donde la vejez es un ejemplo de sabiduría, modelo, guía y enseñanza, en la filosofía Platón aborda un tema muy importante, el creía que los jóvenes se debían preparar para la vejez, por el contrario Aristóteles consideraba a la vejez como una enfermedad natural.

Cuatro autores que pueden ser considerados importantes para el inicio de la investigación científica sobre la vejez y por lo tanto sirve como antecedentes de la gerontología, son Francis Bacon que en el siglo XVII, aporó con su trabajo "Historia de la vida y la muerte", que la vida del ser humano se prolongará en el momento en el que la higiene y otras condiciones sociales y medicas mejoren y se vayan actualizando, otro autor importante que dio inicio en el siglo XIX a la gerontología es el francés Quetelet quien fue el primero en expresar la importancia del establecimiento de los principios que rigen el proceso a través del cual el ser humano nace, crece y muere, es decir aborda las etapas de vida del ser humano. Francis Galton es un británico que fue influido por Quetelet, Galton trabajo en las diferencias individuales sobre las características físicas, sensoriales y motrices que tiene el ser humano, la cuales fueron abordadas en su obra "Estudio sobre las facultades humanas y su desarrollo". Por último el psicólogo Stanley Hall en su obra "Senectud, la última mitad de la vida" abordó las funciones de la vejez y descubrió que las diferencias individuales en la vejez son significativamente mayores que las que aparecen en otras edades de la vida.

Después de la Segunda Guerra Mundial se desarrollo la mayor parte de asociaciones de gerontología, comenzando en 1945. La Sociedad Española de Geriatria y Gerontología es creada en 1948, al igual que muchas otras asociaciones europeas y latinoamericanas.

La gerontología es una especialidad de la ciencia que se encarga de estudiar el proceso del envejecimiento y cuyo término fue propuesto por el sociólogo y biólogo ruso, M. Elie Metchnikoff en 1903, el cual estaba muy interesado en el proceso del envejecimiento del

ser humano, por lo cual propuso a la gerontología como disciplina para estudiar el envejecimiento.

El objetivo de la gerontología es buscar la manera de prolongar la vida del ser humano y así poder retardar la muerte, al igual mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

La gerontología se encarga de estudiar al vejo, la vejez y el envejecimiento, "para los gerontólogos el envejecimiento es el proceso de vivir: nacer, estar vivo y morir; en cuanto a la vejez la consideran como la última etapa del ser humano"<sup>11</sup>. Por lo tanto la gerontología es la encargada de estudiar aspectos de salud, psicológicos, sociales, económicos, demográficos y otros que se relacionan con las personas de la tercera edad.

La gerontología obtiene aportaciones de otras disciplinas, por lo tanto se considera multidisciplinar, porque recibe aportaciones, de la biología, la sociología, la psicología, la antropología, la demografía, la educación, etc.

En la actualidad la gerontología se define como una ciencia interdisciplinaria que estudia el envejecimiento y la vejez, porque aborda aspectos psicológicos, biológicos, sociales, debido a que estos aspectos influyen en la forma de como el ser humano asume su proceso de envejecimiento.

### **2.2.1. Gerontología biológica o experimental**

Es un área de la gerontología, que se encarga de estudiar y comprender los procesos biológicos que se relacionan con el envejecimiento. La gerontología biológica pretende conocer los mecanismos del envejecimiento como su etiopatogenia.

La Gerontología biológica abarca temas como la hormesis, los antioxidantes, las células de vástago, los radicales libres, dieta, inmunología y telómeros.

### **2.2.2. Gerontología clínica o geriatría**

Es un área de la gerontología que se encarga de estudiar los aspectos médicos del envejecimiento y la vejez.

El objetivo de la geriatría es prevenir la enfermedad vigilando la salud del anciano, evitar la evolución de la enfermedad, para que no se vuelva crónica y en muchos casos no

---

<sup>11</sup> HIDALGO GONZALES, Jorge G., "El envejecimiento: aspectos sociales", pág.32



llegue a la invalidez. Proporcionar una asistencia integral, ocupándose de los problemas médicos, funcionales, mentales y sociales del anciano, a través de una evaluación geriátrica global. Brindar un cuidado progresivo al anciano, desde el inicio de su enfermedad hasta completar la recuperación o rehabilitación del anciano.

El papel de la geriatría consiste en prevenir o disminuir la pérdida de independencia en las actividades diarias en los seres humanos, específicamente en las personas de la tercera edad, que sufren varias enfermedades.

Rubies Ferrer define a la geriatría como “la ciencia médica que tiene el objetivo de diagnosticar las enfermedades que surgen en el vejez, al igual que su curación, rehabilitación y reinserción del anciano enfermo en la sociedad (casa o institución).

### **2.2.3. Gerontología educativa**

Se encarga del desarrollo educativo integral de las personas, mediante la educación formal (se brinda en instituciones educativas) como la no formal (la adquiere en casa, en la sociedad).

La gerontología educativa considera que el papel del educador gerontológico es analizar, diseñar métodos de organización de la enseñanza, facilitar el aprendizaje y actuar como intervención social.

La función de la gerontología educacional es brindar respeto a las personas de la tercera edad, las personas deben aprender a conocerse a sí mismas, para poder autoaceptarse, y desarrollar la confianza en sí mismo; brindar respeto a la sociedad, el objetivo es lograr la igualdad, evitar la discriminación a las personas de la tercera edad, permitir la educación a lo largo de todo el ciclo vital del ser humano.

### **2.2.4. Gerontología social**

Se encarga de estudiar la participación de las personas de la tercera edad en la sociedad y de que manera esta afecta el envejecimiento. Es la rama de la gerontología que se encarga de estudiar las problemáticas sociales que se relacionan con la vejez.

La gerontología social tiene el objetivo de lograr el bienestar del anciano en su contexto social, dando importancia a aspectos económicos, de protección social, vivienda, educación, interacción entre el anciano y su familia, al igual que en la comunidad o en instituciones.

### **2.3. DISCRIMINACIÓN Y EL MALTRADO EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

Un reto que hay que afrontar en la actualidad, es contemplar a la vejez no como un problema que afecta a la población, sino como una etapa vital de todo ser humano, que constituye una etapa más de la experiencia humana. Sin embargo es lamentable ver que en la sociedad la vejez se contempla como una incapacidad.

Las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son muy difíciles, debido a que como son contempladas como personas incapaces, enfermas, etc., pierden con mucha facilidad trabajos, actividad social, en muchos casos sufren de discriminación ya sea por su propia familia, como de la sociedad.

La discriminación es un término que se utiliza para diferenciar, es una situación donde las personas son tratadas con inferioridad a causa de prejuicios, ideologías o por pertenecer a una categoría social distinta. En derecho el término de discriminación hace referencia al trato de inferioridad que se le da a una persona o grupo de personas por motivos raciales, religiosos, políticos, de sexo, de afiliación o ideológicos, de edad, etc.

Los ancianos son un grupo de personas muy vulnerables ante la sociedad, a menudo son objeto de discriminación y abuso, debido a que se consideran como personas que carecen de importancia en la sociedad.

El anciano se convierte en el blanco perfecto para sufrir discriminación, principalmente por su núcleo familiar, como es el abandono del anciano cuando ha cumplido con su vida laboral, ya que es considerada como una persona no productiva en la sociedad, y se convierte en una carga de gastos para la familia a la que pertenece.

El anciano es aislado de su núcleo familiar, provocándole aislamiento, soledad, cambios efectivos y variaciones en su estado de ánimo, siendo desplazado de sus pertenencias sin tomarlo en cuenta. Esta actitud que toma su familia del anciano, haciendo ver como una carga, lo lleva a sufrir depresión, rechazo, desequilibrio emocional, deseando en muchas ocasiones la muerte.

La vejez debe ser considerada como cuna etapa donde el anciano debería disfrutar y descansar y no ser una etapa dura y triste.

El problema que existe en la sociedad es que el anciano es subestimado, el hecho de que se le dificulte desplazarse no quiere decir que no pueda realizar actividades que los hagan sentir útiles. Por tal motivo, es importante que la familia trate al anciano por igual que a sus

otros miembros, tomándolos en cuenta, en la participación de actividades fuera y dentro de la casa, tratarlos con amor, cariño, oír sus preocupaciones, etc. Y evitar despojarlos de sus pertenencias, ni atentar contra su vida, integridad física, sobre su seguridad, etc.

Las personas de la tercera tienen derecho a vivir una vida digna y de calidad y no se discriminados, tienen derecho a la protección, participación, etc., Ellas tienen derecho a no ser consideradas como inútiles para la sociedad, simplemente porque algunas de ellos puedan necesitar más atención de lo normal.

### **2.3.1. El maltrato en los ancianos**

Un problema que existe en la sociedad durante muchos años, es el maltrato a las personas de la tercera edad y se define como el acto que puede producir daño a personas mayores de 65 años, dentro de su núcleo familiar, comunitario o institucional, poniendo en peligro la integridad física, psíquica, etc.

En muchas ocasiones las causas de maltrato en los ancianos, se debe a que con frecuencia muchas personas de la tercera edad tienen alguna enfermedad, que les impide ser independientes y productivos, lo llevan a convertirse en una molestia para sus familias, y por lo tanto se les dificulta cuidarlos. Otros factores que causan maltrato en las personas de la tercera edad son los factores sociales y culturales, al igual que los problemas socioeconómicos, antecedentes de violencia familiar, entre otros.

El maltrato hacia las personas de la tercera edad es producto de la ideología que existe en la sociedad, debido a que las personas ancianas son vistas como inútiles, como estorbos y como una carga, por ello son generalmente abandonos y enviados a otros lugares vgr. Casa de reposo, a casa de parientes, o simplemente son abandonados y dejados solos, en un momento donde requieren apoyo y asistencia por personas de su propia familia.

Otro tipo de abuso que sufren los ancianos es el financiero, por que son despojados de su dinero y sus bienes económicos, sin su autorización o aprovechándose de la falta de capacidad que tienen para administrar o hacerse cargo de sus bienes.

Una forma de maltrato es el abandono de ancianos y es una violación de los derechos personales de la personas de la tercera edad.

Lachs y Pillemer en 1995, clasificaron el maltrato de ancianos en cuatro categorías:

1.- Violencia física

2.- Abuso emocional o psicológico (incluye insultos y amenazas v.gr. amenaza de abandono o el ingreso a instituciones).

3.- Explotación material (apropiación indebida de dinero o alguna propiedad)

4.- Abandono o negligencia (dejar de satisfacer con intensidad las necesidades de los ancianos).

Por lo regular la mayoría de los abusos o maltratos que sufren los ancianos no ocurren en las instituciones, debido a que existe un reglamento que sirve para evitarlas, estos tipos de abuso con mucha frecuencia ocurren en la familia, por parte de los hijos o cónyuges.

El maltrato en los ancianos ocurre en ambos sexos, se llega a presentar en cualquier estrato socioeconómico, grupo religioso, raza y de igual manera en personas sanas y competentes o enfermas, el maltrato se puede presentar en diferentes modalidades como el abuso físico, psicológico, sexual, abuso patrimonial o en forma de negligencia, etc.

### **2.3.2. Formas de maltratos en los ancianos**

#### **2.3.2.1. Maltrato físico**

El maltrato físico es el uso de la violencia, repetitiva, la cual tiene como objetivo causar dolor.

El maltrato físico es aquel que se define como la realización de actos violentos que provocan un daño, enfermedad o perjuicio. Incluyendo agresiones físicas como golpes, quemaduras, etc.

Algunos actos más comunes que pueden producir dolor, daño, deterioro o enfermedad:

- Ⓢ Empujar, golpear, abofetear o pellizcar, forzar, dañar.
- Ⓢ Uso inadecuado de sujeciones mecánicas o medicamentos.
- Ⓢ Abuso sexual o cualquier forma de contacto o exhibición sexual sin el consentimiento de la personas ancianas.

Algunos signos de abuso físico incluyen, hematomas, moretones, laceraciones, fracturas, quemaduras, marcas de cuerdas, enfermedades venéreas o infecciones genitales no explicadas, entre otras.

### **2.3.2.2. Maltrato Psicológico**

El maltrato psicológico es aquel que se basa en comportamientos intencionados, los cuales se realizan como acción de poder y tienen el objetivo de desvalorizar, producir daño psíquico, destruir la autoestima y reducir la confianza personal del anciano.

El maltrato psicológico se vale de una conducta que provoca angustia mental en el anciano, a través de acoso o intimidación verbal, amenazas de abandono o institucionalización. El aislamiento del anciano de la familia, amigos o actividades, las manipulaciones, las humillaciones, los chantajes, la violación de los derechos de las personas ancianas impidiéndoles tomar decisiones es una forma de maltrato de psicológico en el anciano.

Aunque el maltrato psicológico es más sutil, esto no quiere decir que sea menos doloroso, debido a que su característica principal es provocar dolor emocional, existen dos tipos, la activa y la pasiva. La activa consiste en humillaciones y degrada al anciano a través de insultos, sobre nombres desagradables, desarrollándole sentimientos de desesperanza, inseguridad y baja autoestima al anciano. El segundo tipo es la pasiva que consiste en el desamor, la indiferencia, el desinterés, etc., provocando en ocasiones hasta la muerte, por el desarrollado de una patología llamada depresión.

### **2.3.2.3. Negligencia en los ancianos**

La negligencia es la falta de cuidado personal del anciano, por parte de la persona encargada, es decir ya sea por su propia familia o las personas que se encuentran en un asilo, debido a que estas tienen la obligación de ofrecer las necesidades más elementales para el bienestar personal del anciano, con el objetivo de que las personas de la tercera edad tengan una buena calidad de vida.

La negligencia a las personas de la tercera edad se ha convertido en algo muy común en los asilos, causando en algunas ocasiones serios daños físicos o la muerte.

La negligencia también puede ser médica y la cual se da con la falta de cuidados al existir un problema médico, v. gr. Ignorar una dieta médica necesaria, no llamar a un doctor cuando es necesario, no prestar atención a los posibles efectos colaterales de las mediciones o no accionar ante un problema médico.

#### **2.3.2.4. Abuso Económico**

Se entiende por maltrato económico al uso inapropiado de los bienes del anciano, cuya finalidad es dar beneficio o ganancia económica a otras personas.

Algunos tipos de abuso económico son:

- Ⓢ Despojar o negar al anciano.
- Ⓢ Ocultar los bienes materiales o robar dinero o posesiones del anciano.
- Ⓢ Obligar al anciano a firmar algún contrato donde asigne algún poder notarial a otra persona.
- Ⓢ No utilizar los fondos posibles o recursos necesarios para mantener o restaurar la salud y el bienestar del anciano.

#### **2.3.2.5. Abandono Familiar**

El abandono familiar que sufren los ancianos, se ha convertido en algo que se ha estado viviendo a diario, una de las razones más comunes sufre de abandono familiar, se debe a que como el anciano ha cumplido con su vida laboral, la persona se convierte en alguien no productivo en términos económicos para su familia, convirtiéndose en una carga potencial de gastos para su propia familia. Causando una transformación en la relación con su familia, es decir se da un rompimiento en las relaciones afectivas dentro de su núcleo familiar.

Este alejamiento que surge en la familia, trae como repercusión abandono familiar social, aislamiento y cambios bruscos en el estado de ánimo del anciano.

El abandono familiar en el anciano produce estados de depresión, desequilibrio emocional, llevando al anciano a desear la muerte para dejar de sufrir el rechazo de su familia.

#### **2.3.3. Factores para identificar el maltrato a las personas de la tercera edad.**

El maltrato al anciano es un fenómeno muy sorprendente para la sociedad, y por lo regular resulta algo increíble para todos, al igual, que para el anciano.

En muchas ocasiones, uno de cada 6 casos de abusos en los ancianos, son denunciados y esto se debe a que por lo regular, a los ancianos les da vergüenza o miedo por

las represarías que puedan tomar las personas que lo agraden, al igual se sienten sin poder o simplemente les da miedo de ser colocados en un asilo para ancianos.

Todo ser humano, al sufrir de algún abuso o maltrato sufren consecuencia, por eso es importante saber identificar, cuando una persona en especial los de la tercera edad están sufriendo de abuso o maltrato.

Algunos indicadores para identificar que existe abuso contra el anciano son:

- Ⓢ Cambios en el comportamiento.
- Ⓢ Cortadas, cicatrices o quemaduras.
- Ⓢ Aislamiento.
- Ⓢ Depresión.
- Ⓢ Temor y ansiedad.
- Ⓢ Confusión mental.
- Ⓢ Falta de higiene.
- Ⓢ Cuidado de salud no adecuado.
- Ⓢ Retiro bancarios extraordinarios.
- Ⓢ Pertenencias extraviadas.

## **2.4. TEORIAS QUE SUSTENTAN LA ETAPA DE LA VEJEZ**

Algunas teorías que se han formulado con respecto a las causas del envejecimiento son las siguientes: Teorías de la Programación Genética, Teorías del índice variable, Erik Erickson: integridad del yo frente a desesperanza, Teoría del retiro frente a teoría de la actividad y la Teoría de la continuidad. Estas teorías tienen la finalidad de brindar información sobre el proceso de envejecimientos al igual de cómo las personas pueden tener un envejecimiento exitoso, por lo cual se considero plasmar del libro de “Desarrollo Humano” de Papalia las teorías antes mencionas, por la importancia y trascendencia que tienen para esta investigación.

### **2.4.1. Teorías de la Programación Genética**

Las teorías de la Programación Genética sostienen que los cuerpos envejecen de acuerdo con una secuencia de desarrollo normal incorporada en los genes, la cual implica que la duración máxima de la vida está determinada genéticamente. Las células del cuerpo se multiplican en forma constante mediante la división celular; este proceso es esencial para compensar la muerte programada de células potencialmente peligrosas o inútiles y mantener el funcionamiento apropiado de órganos y sistemas. Leonard Hayflick (1974) descubrió que las

células humanas se dividían en el laboratorio no más de 50 veces. Esto se denominó límite de Hayflick, y se ha demostrado que está controlado genéticamente, lo cual indica la existencia de un límite biológico a la vida de las células humanas y, en consecuencia, a la vida humana, un límite que Hayflick estimó en 110 años. Si, como sugiere Hayflick (1981), las células siguen el mismo proceso de envejecimiento en el cuerpo que en un cultivo de laboratorio, hipótesis que todavía no ha sido probada, entonces las influencias ambientales deben cumplir un papel pequeño o ninguno. El cuerpo humano, como la máquina, estaría programada biológicamente para fallar en cierto momento.

La falla podría provenir a través de la senectud programada: es evidente que existen genes específicos “que se encienden y apagan” ante pérdidas relacionadas con la edad (por ejemplo, en la visión, la audición y el control motor). O quizá el reloj biológico actúe a través de genes que controlan los cambios hormonales o causan problemas en el sistema inmune y dejan vulnerable el cuerpo a las enfermedades infecciosas. Existe evidencia de que algunos cambios físicos relacionados con la edad, como pérdida de fortaleza muscular, acumulación de grasa y atrofia de los órganos, pueden estar relacionados con disminuciones en la actividad hormonal. Los niveles de producción de células inmunes permiten predecir tasas de supervivencia de dos años entre los ancianos de edad avanzada.

Sin embargo, otra hipótesis afirma que el reloj biológico está regulado por la reducción de las telómeros, que son las puntas protectoras de los cromosomas, cada vez que las células se dividen. Con el tiempo esta disminución programada llega al punto en que la división celular se detiene. La evidencia que apoya estas hipótesis proviene de un estudio en el cual el gen de la telomerasa, enzima que permite a los cromosomas sexuales reparar sus telómeros, se introdujo en células del cuerpo humano en un cultivo de laboratorio, junto con un mecanismo para activar el gen. Las células continuaron dividiéndose sin dificultad más allá del curso de su vida normal, sin anomalías evidentes. Si la propagación de la telómera puede restablecer el reloj del envejecimiento biológico, es posible que algún día los científicos prevengan o traten la aterosclerosis, la demencia, las arrugas de la piel, la rigidez de las articulaciones y otras enfermedades y discapacidades propias de la vejez.

Claramente se observa que los genes “influyen bastante en la duración de la vida y los patrones de envejecimiento”. Sin embargo, el programa genético solo no puede explicar todo el proceso porque los seres humanos morirían a la misma edad. Los factores ambientales y de experiencia interactúan con los factores genéticos.



#### **2.4.2. Teorías del índice variable**

Denominas algunas veces teoría del error, postula que el envejecimiento es resultado de procesos que varían de una persona a otra. Estos procesos pueden estar influenciados por factores internos o externos. En la mayoría de las teorías de índice, el envejecimiento incluye daño por errores fortuitos en los sistemas biológicos de las personas o deterioros producidos por el entorno. Otras teorías de índice variable se centran en procesos internos como el metabolismo (proceso que permite el cuerpo convertir alimento y oxígeno en energía), el cual puede influir más directa y continuamente en el ritmo de envejecimiento.

La teoría de desgaste celular sostiene que el cuerpo envejece como resultado del daño acumulado en el sistema. Se cree que a medida que las células envejecen tienen menos capacidad de reparar o reemplazar los componentes dañados. Los factores de estrés externos o internos (incluida la acumulación de materiales nocivos, como productos químicos de desechos de metabolismo) pueden agravar el proceso de deterioro.

La teoría del radical libre se concentra en los efectos nocivos de los radicales libres: átomos o moléculas muy inestables formadas durante el metabolismo (conversión de oxígeno en energía), los cuales reaccionan con las membranas celulares, las proteínas de la células, las grasas, los carbohidratos, incluso el ADN, y pueden dañarlos. El daño producido por los radicales libres se acumula por la edad y ha sido asociado a la artritis, a la distrofia muscular, a las cataratas, al cáncer, a la diabetes y a trastornos neurológicos como la enfermedad de Parkinson.

El apoyo radical de estas teorías proviene de la investigación en que se implantaron copias extras de genes que eliminan los radicales libres en la mosca de la fruta. Su periodo de vida se alargó una tercera parte también existe evidencia de que las mutaciones del ADN de las mitocondrias del envejecimiento, las “plantas de energía” de las células humanas, las induce a producir radicales libres. La investigación acerca de los efectos de suplemento antioxidantes en los seres humanos, que quizás contrarrestan la actividad del radical libre, todavía no arroja conclusiones satisfactorias, aunque la ingesta de grandes dosis de vitamina C y vegetales ricos en betacaroteno parece proteger contra la muerte prematura, en especial por enfermedades cardiovasculares.

La teoría del índice de vida plantea que el cuerpo puede trabajar a su ritmo y nada más; cuanto más rápido trabaje, más rápido se desgasta. En consecuencia, la velocidad del metabolismo determina la duración de la vida. La evidencia de esta teoría se deriva de que los peces cuyo metabolismo se desacelera al ponerlos en agua más fría viven más que agua calida.

La teoría autoinmune plantea que el sistema inmune puede “confundirse” en la vejez y liberar anticuerpos que atacan las propias células corporales. Se cree que este mal funcionamiento denominado autoinmunidad es la causa de algunas enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

Parece que una parte importante del proceso es cómo se regula la muerte celular. Cuando es normal, este proceso está regulado genéticamente. Sin embargo cuando funciona mal los mecanismos que llevan a las células inútiles a autodestruirse, esta falla es la eliminación de las células puede causar apoplejía, enfermedad del Alzheimer, cáncer y enfermedades autoinmunes. Algunas veces el funcionamiento se origina por “ataques” ambientales como la exposición a rayos ultravioletas, rayos X y quimioterapia. Los problemas también pueden originarse en la muerte de células necesarias la sensibilidad de las células T (glóbulos blancos que destruyen sustancias invasoras) a señales de autodestrucción pueden ayudar al debilitamiento del sistema inmune envejecido.

Las teorías de programación genética y de índice variable tienen consecuencias prácticas. Si los seres humanos están programados para envejecer a cierto ritmo, no pueden hacer nada para retardar el proceso, excepto intentar modificar los genes apropiados. Ya científicos han empezado a identificar alelos que aparecen con poca frecuencia en las personas centenarias. Así mismo es promisoría la investigación en laboratorio sobre modificaciones genéticas en los animales. Por el contrario, el envejecimiento es variable, entonces el estilo de vida diario y los hábitos de salud pueden influir en aquél.

Parece probable que cada una de estas perspectivas aporte una parte de la verdad. La programación genética puede limitar la duración máxima de la vida pero los factores ambientales y de estilo de vida pueden afectar qué tanto una persona se acerca a ese máximo y en qué condiciones

### **2.4.3. Erik Erickson: integridad del yo frente a desesperanza**

Según Ericsson, el logro mayor de la vejes es el sentido de integridad del sí mismo o integridad del yo, logro basado en la reflexión sobre la propia vida. En la octava y última crisis de la vida, la integridad del yo frente a desesperanza, los ancianos necesitan evaluar, adicionar y aceptar sus vidas para aceptar la proximidad de la muerte. Aprovechando los resultados de las siete crisis anteriores, luchan por lograr coherencia e integridad, en vez de dejarse llevar por la desesperación ante la incapacidad de vivir de nuevo el pasado de manera diferente. Las personas que tienen éxito en esta tarea integradora final dan orden y significado a sus vidas dentro de un orden social, pasado, presente y futuro más amplio. La “virtud” que puede

desarrollarse durante esta etapa es la sabiduría, una preocupación por la vida al enfrentar la muerte.

La sabiduría, afirma Ericsson, significa aceptar sin mayores reproches la vida que uno ha vivido: sin extenderse en lo que debe haberse hecho ni en lo que podría haber sido. Implica aceptar que los padres fueron personas que hicieron lo mejor que podían y, por tanto, merecen amor, aun cuando no fueran perfectos. Implica aceptar la muerte de uno como el fin inevitable de la vida puesto que uno supo cómo vivirla. En suma, significa aceptar la imperfección en los padres y en la vida.

Las personas que no logran esta aceptación se ven agobiadas por la desesperanza al descubrir que el tiempo es demasiado corto para buscar nuevos caminos para la integridad del yo. Si esta crisis quiere resolverse con éxito, la integridad debe superar la desesperanza. Ericsson sostiene que es inevitable algún tipo de desesperanza. Las personas mayores necesitan desahogarse no sólo de sus propios infortunios y oportunidades perdidas sino también de la vulnerabilidad y transitoriedad de la condición humana.

Sin embargo, a pesar de que las funciones corporales se debilitan, Ericsson creía que las personas deben mantener un ahora compromiso vital en la sociedad. Sobre la base del estudio de historias de personas de ochenta años, concluyó que la integridad del yo proviene no sólo de la reflexión sobre el pasado, sino de estímulos y retos continuos, bien sea de actividad política, programas de ejercicios, trabajo creativo o relaciones con los nietos. La investigación inspirada por la teoría de Ericsson apoya la importancia que hombres y mujeres dan a lograr la integridad del yo en la edad adulta tardía.

#### **2.4.4. Teoría del retiro frente a teoría de la actividad**

¿Quién lleva a cabo el ajuste de manera más saludable: una persona que ve pasar el mundo desde una mecedora u otra que se mantiene ocupada desde la mañana hasta la noche? De acuerdo con la teoría del retiro, el envejecimiento normal implica una reducción gradual de las actividades sociales y una mayor preocupación por sí mismo. Según la teoría de la actividad, cuanto activa permanezca una persona, mejor envejece.

La teoría del retiro fue una de las primeras teorías influyentes en gerontología. Sus proponentes vieron el retiro como la condición universal del envejecimiento al sostener que la reducción del funcionamiento físico y la conciencia de la proximidad de la muerte originaba un alejamiento gradual e inevitable de los papeles sociales (trabajador, esposo, padre) y, puesto que la sociedad deja de proporcionar papeles útiles al anciano, ese alejamiento es mutuo. Se cree que el retiro está acompañado de introspección y moderación de la emociones.

Después de casi cuatro décadas, la teoría del retiro ha recibido poco apoyo de la investigación independientemente y ha desaparecido de la literatura empírica ha argumentado que el retiro en las culturas tradicionales es sólo una transición entre los papeles activos de la edad adulta intermedia y los más pasivos y espirituales de la vejez, y que el verdadero retiro sólo ocurre en sociedades en las cuales los ancianos no cumplen papeles apropiados para esta de la vida. En este caso, el resultado puede ser una satisfacción no tan óptima con la vida y la subutilización del potencial humano.

Según la teoría de la actividad, los papeles de un adulto son fuentes importantes de satisfacción, cuanto mayor sea la pérdida de responsabilidades debido al retiro, la viudez, la distancia de los hijos o la enfermedad, menos satisfecha estará una persona. Las personas que envejecen bien realizan tantas actividades como pueden y descubren sustitutos para los papeles perdidos.

La investigación sobre la hipótesis del retiro señala que involucrarse en actividades y papeles sociales desafiantes promueva la conservación de habilidades cognitivas y puede tener efectos positivos en la salud y en la adaptación social.

Aunque la teoría sobre la actividad ha sido influyente, por lo menos en el marco original, también se ha dicho que es demasiado simplista. En la primera investigación, la actividad generalmente se asociaba con la satisfacción. Sin embargo, algunas personas retiradas también estaban bien adaptadas. Este resultado indica que, aunque la actividad puede ajustarse bien a la mayoría de las personas, el retiro puede ser apropiado para algunos por lo que generalizar un patrón particular de envejecimiento exitoso puede ser arriesgado. Para ciertas personas, los múltiples papeles pueden mejorar la salud y el bienestar en algunas circunstancias, para otras el resultado puede ser un papel tensionante o mala salud.

Además, la mayor parte de la investigación sobre la teoría de la actividad ha sido correlacional, por necesidad. Al encontrar una relación entre niveles de actividad y envejecimiento exitoso, no se puede saber si la persona envejece bien porque está activa o permanece activa porque envejece bien.

Muchas investigaciones descubrieron que los ancianos saludables tienden a disminuir los contactos sociales y que la actividad en sí misma tiene poca relación con el bienestar psicológico o la autosatisfacción con la vida. Sin embargo, la teoría de la actividad no ha sido descartada hasta ahora.

Una nueva perspectiva establece que las actividades afectan el bienestar no tanto a través de los papeles sociales como de su efecto sobre el sentido de la autoeficacia, maestría y control. Algunos gerontólogos han tratado de perfeccionar la teoría de la actividad comparando

los niveles de actividad pasados y presentes. Otros sostienen que la diferencia radica en el contenido de la actividad.

#### **2.4.5. Teoría de la continuidad**

La teoría de la continuidad, formulada por el gerontólogo Robert Atchley (1989), enfatiza en la necesidad de que las personas mantengan una conexión entre el pasado y el presente. Desde la perspectiva, la actividad es importante no sólo por el bienestar que produce sino por lo que representa la continuidad del estilo de vida.

Para los adultos que siempre han sido activos y comprometidos puede ser importante continuar con un alto nivel de actividad.

Muchas personas retiradas son felices buscando trabajo o actividades de tiempo libre semejantes a las que disfrutaron en el pasado.

Las mujeres que cumplen diversos papeles (como esposa, madre, trabajadora y voluntaria) tienden a continuar cumpliendo con ellos, y a disfrutar los beneficios de la actividad a medida que envejecen. Por otra parte, las personas que han sido menos activas, pueden envejecer mejor en la inactividad.

Cuando el envejecimiento trae cambios físicos o cognitivos fuertes, la persona puede llegar a depender de los cuidadores o a buscar un nuevo sitio de vivienda. El apoyo de la familia, los amigos o los servicios comunitarios pueden ayudar a minimizar la discontinuidad.

La teoría de la continuidad, en consecuencia, ofrece una razón para mantener a los adultos mayores fuera de las instituciones y en la comunidad, para ayudarles a vivir con tanta independencia como sea posible.

### **2.5. DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.**

La asamblea general de las Naciones Unidas en 1991 adoptó un conjunto de principios para las personas de la tercera edad, debido a que las necesidades y los derechos humanos de los ancianos se han convertido en una preocupación internacional, cubriendo así, los derechos a la independencia, la participación en la sociedad y el derecho al cuidado y a tener oportunidades de autorrealización.

La asamblea general declaró en 1999 el año internacional de los ancianos.

<b>PRINCIPIOS DE LAS NACIONES UNIDAS PARA PROTEGER LOS DERECHOS DE LOS ANCIANOS</b>	
<b><u>INDEPENDENCIA</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ancianos deben tener acceso a alimentación, agua, refugio, vestido y atención médica adecuados mediante la provisión del ingreso, el apoyo familiar y comunitario, y la autoayuda.</li> <li>• Los ancianos deben tener la oportunidad de trabajar o tener acceso a otras oportunidades de generación de ingresos.</li> <li>• Los ancianos deben participar en la determinación de cuándo y que ritmo se retiran del mercado laboral.</li> <li>• Los ancianos deben tener acceso a programas de entrenamiento y adecuación apropiados</li> <li>• Los ancianos deben vivir en ambientes seguros y adaptados a sus preferencias personales y a sus capacidades.</li> <li>• Los ancianos deben residir en el hogar el mayor tiempo posible.</li> </ul>
<b><u>PARTICIPACIÓN</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ancianos deben permanecer integrados a la sociedad, participar activamente en la formulación de políticas que afectan de modo directo su bienestar, y compartir el conocimiento y las habilidades con las generaciones más jóvenes.</li> <li>• Los ancianos deben buscar y desarrollar oportunidades de servicio a la comunidad y servir como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades.</li> <li>• Los ancianos deben conformar movimientos asociaciones de personas ancianas.</li> </ul>
<b><u>CUIDADO</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ancianos deben beneficiarse del cuidado comunitario y familiar, así como de la protección, de acuerdo con el sistema de valores culturales de cada sociedad.</li> <li>• Los ancianos deben tener acceso a la atención médica para ayudarles a mantener o recuperar el nivel óptimo de bienestar físico mental y emocional, y para evitar o retardar el ataque de las enfermedades.</li> <li>• Los ancianos deben tener acceso a servicios sociales y jurídicos para mejorar su autonomía, protección y cuidado.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ancianos deben tener niveles apropiados de atención institucional que les proporcionen protección, rehabilitación y estimulación social y mental en un entorno humano y seguro.</li> <li>• Los ancianos deben disfrutar los derechos humanos y las libertades fundamentales cuando residan en cualquier asilo o institución de tratamiento o cuidado, incluido el respeto total a su dignidad, a sus creencias, necesidades y privacidad, y el derecho a tomar decisiones sobre sus cuidados y calidad de vida.</li> </ul>
<b><u>AUTORREALIZACIÓN</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ancianos deben buscar oportunidades para desarrollar por completo su potencial.</li> <li>• Los ancianos deben tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.</li> </ul>
<b><u>DIGNIDAD</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los ancianos deben vivir con dignidad y seguridad, y estar libres de explotación y abuso mental o físico.</li> <li>• Los ancianos deben ser tratados bien sin importar la edad, el género, el grupo racial o étnico, la discapacidad u otra condición, y deben ser valorados independientemente de su contribución económica.</li> <li>• Los ancianos tienen derecho a ejercer autonomía personal en la adopción de decisiones en materia de salud, incluido el derecho de morir con dignidad, aceptando o rechazando tratamientos encaminados únicamente a prolongarles la vida.</li> </ul>

La Federación Internacional de la vejez teniendo en cuenta que en todas las naciones ha aumentado el número de personas ancianas que viven hasta edades avanzadas con más salud, se preocuparon por brindar oportunidades para que las personas de edad participen en actividades de la sociedad y contribuyan a ellas, tomando en cuenta el apoyo a las personas que se encargan de cuidar a los ancianos con salud precaria, destacando que los derechos humanos fundamentales no disminuyen con las edad y convencidos de los impedimentos que la vejez pueda traer consigo, las personas no deben perder sus derechos y por lo tanto la sociedad debe respetar estos derechos.

Teniendo presente los principios establecidos en la Asamblea General de las Naciones Unidas, la Declaración de la Federación Internacional de la Vejez (FIV) sobre los derechos y las responsabilidades de los ancianos, proclama en constancia a los valores individuales y en tanto que la salud y las circunstancias lo permitan, las personas de la tercera edad desearán tratar de cumplir con las siguientes responsabilidades.

- 1.- Permanecer activas, capaces, confiadas en el esfuerzo propio y útiles.
- 2.- Aprender y aplicar principios sanos de salud física y mental a su propia vida.
- 3.- Aprovechar los programas de alfabetización que se les ofrezca.
- 4.- Hacer planes y prepararse para la vejez y la jubilación.
- 5.- Actualizar sus conocimientos y aptitudes, según fuera necesario, a fin de aumentar sus posibilidades de obtener empleo si desearan participar en la fuerza laboral.
- 6.- Ser flexibles, junto con los demás miembros de la familia, en lo que se refiere a ajustarse a las demandas de las relaciones cambiantes.
- 7.- Compartir sus conocimientos, aptitudes, experiencia y valores con las generaciones más jóvenes.
- 8.- Participar en la vida cívica de su sociedad.
- 9.- Buscar y desarrollar posibles formas de prestaciones de servicios a la comunidad.
- 10.- Adoptar decisiones con elementos de juicio acerca de la atención de su salud e informar a su médico y familiares sobre el tipo de atención que desean recibir en caso de sufrir una enfermedad incurable.

### **2.5.1. Instituciones**

Algunas instituciones que brindan apoyo a las personas mayores en toda la República Mexicana son:



### **2.5.1.1. Programa de Oportunidades (SEDESOL)**

El Programa de Desarrollo Humano Oportunidades, es un Programa del Ejecutivo Federal inserto en la vertiente de desarrollo social y humano que promueve, en el marco de una política social integral, acciones intersectoriales para la educación, la salud y la alimentación de las familias que viven en condiciones de pobreza extrema. Integra los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo y de los programas sectoriales de salud, educación y desarrollo social. Está dirigido a las familias que viven pobreza extrema, buscando contrarrestar las causas críticas que generan las condiciones en las que viven, brindándoles apoyo gubernamental para superar sus condiciones de marginación y aislamiento, así como reducir las situaciones de riesgo y vulnerabilidad que enfrentan. Busca primordialmente aumentar las capacidades básicas de las personas que viven en pobreza extrema, facilitando su acceso a los bienes y servicios que les permitan adquirir las habilidades y aptitudes necesarias para que, con su esfuerzo personal, alcancen una vida plena y autosuficiente.

Tiene el objetivo de Apoyar a las familias que viven en condiciones de pobreza extrema con el fin de potenciar las capacidades de sus miembros y ampliar sus alternativas para alcanzar mejores niveles de bienestar, a través del mejoramiento de opciones en educación, salud y alimentación, además de contribuir a la vinculación con nuevos servicios y programas de desarrollo que propicien el mejoramiento de sus condiciones socioeconómicas y calidad de vida.

Los beneficios de este programa son: El Programa contempla cinco componentes: Educativo, de Salud, Alimentario, Patrimonial “Jóvenes con Oportunidades” y el de Adultos Mayores. Para brindar atención a las familias beneficiarias del programa, en el marco del componente de Salud, se establecen cuatro estrategias específicas:

- Proporcionar de manera gratuita el Paquete Básico de Servicios de salud, a través de la Estrategia de Prevención y Promoción durante la Línea de Vida.
- Promover la mejor nutrición de la población beneficiaria, en especial, prevenir y atender la desnutrición de los niños desde la etapa de gestación y de las mujeres embarazadas o en lactancia, mediante la entrega de complementos alimenticios (Nutrisano para niños, Nutrvida para mujeres), el monitoreo de la nutrición de los niños menores de cinco años, de las mujeres embarazadas y en período de lactancia, el control de los casos de desnutrición y la educación alimentario-nutricional.
- Fomentar y mejorar el auto cuidado de la salud de las familias y de la comunidad, mediante la comunicación educativa en materia de salud, nutrición e higiene (talleres de capacitación para el auto cuidado de la salud dirigidos a las titulares y demás integrantes de la familia mayores de 15 años, sean o no becarios de educación media superior).

### **2.5.1.2. El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**

El Instituto Mexicano del Seguro Social tiene un mandato legal derivado del Artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Su misión es ser el instrumento básico de la seguridad social, establecido como un servicio público de carácter nacional, para todos los trabajadores y sus familias. Es decir, el aumento en la cobertura de la población se persigue como un mandato constitucional, con un sentido social.

Por su parte, el Artículo 2 de la Ley del Seguro Social (LSS) establece que la seguridad social tienen por finalidad garantizar el derecho a la salud, la asistencia médica, la protección de los medios de subsistencia y los servicios sociales necesarios para el bienestar individual y colectivo, así como el otorgamiento de una pensión que, en su caso y previo cumplimiento de los requisitos legales, será garantizada por el Estado. En este sentido, el Instituto proporciona a sus derechohabientes una gama de seguros que permita cumplir con lo establecido en la Ley y sobre todo brindar tranquilidad y estabilidad a los trabajadores y sus familias ante el acaecimiento de cualquiera de los riesgos especificados en la LSS. El Seguro Social comprende el Régimen Obligatorio y el Régimen Voluntario. Los esquemas de prestaciones, requisitos y contribuciones para tener acceso a estos regímenes son diferentes en cada caso y están claramente establecidos en la LSS.

Ésta se despliega en dos vertientes:

- Como institución administradora de riesgos: Administra los distintos ramos de seguro que prevé la LSS, requiriendo de una adecuada gestión de las contribuciones y los recursos financieros para proporcionar las prestaciones en especie y en dinero; y, En su carácter de organismo fiscal autónomo conducirá una recaudación eficaz logrando la transparencia y el control en la información que genera.
- Como entidad prestadora de servicios: Fomenta la salud de la población trabajadora asegurada y de sus familias, de los pensionados y de los estudiantes de manera integral, a través de la provisión de servicios preventivos y curativos médicos, de guarderías y de prestaciones económicas y sociales previstos en la LSS.

### **2.5.1.3. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM)**

Durante más de dos décadas, el Instituto Nacional de la Senectud (Insen), creado por Decreto Presidencial el 22 de agosto de 1979, se dedicó a proteger y atender a las personas de 60 años y más. Esencialmente su actividad se enfocó al aspecto médico-asistencial. Sin embargo, las necesidades de nuestra Gente Grande fueron cada vez mayores por lo que el 17

de enero del 2002, también por Decreto Presidencial, pasó a formar parte del sector que encabeza la Secretaría de Desarrollo Social y modifica su nombre por Instituto Nacional de Adultos en Plenitud (Inaplen).

Hay un fenómeno que obliga a hacer cambios: la curva demográfica alerta sobre el crecimiento de nuestra población objetivo. En México diariamente 799 personas cumplen 60 años, según el Consejo Nacional de Población para el año 2050, uno de cada cuatro será adulto mayor. Esta situación obliga a enriquecer las políticas asistenciales.

El 25 de junio del 2002 se publicó la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, creándose por ella el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam). Con esta Ley el Instituto se confirma como el órgano rector de las políticas públicas de atención hacia las personas de 60 años de edad y más, con un enfoque de desarrollo humano integral en cada una de sus facultades y atribuciones.

Sus principales objetivos son proteger, atender, ayudar y orientar a las personas adultas mayores, así como conocer y analizar su problemática para encontrar soluciones adecuadas. Por ello dirige sus esfuerzos a fomentar la asistencia médica, asesoría jurídica y opciones de ocupación.

El INAPAM promueve el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores, brindándoles empleo, ocupación, retribuciones, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida, reduciendo las desigualdades extremas y las inequidades de género.

#### **2.5.1.4. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA)**

El INEA es una Institución educativa que atiende a personas mayores de 15 años que por alguna situación no tuvieron la oportunidad de aprender a leer o a escribir, prepara a quienes no han concluido su primaria o secundaria para terminarla con la ayuda de la creación de su Programa Educativo.

El Programa plantea el tratamiento de los contenidos y temas considerando experiencias, saberes y conocimientos de las personas y enfatiza el aprendizaje sobre la enseñanza al reconocer que las personas a lo largo de su vida han desarrollado la capacidad de aprender.

Asimismo el INEA es el encargado de combatir el rezago educativo para lograr una mejor forma de vida y de nuevas oportunidades para las personas jóvenes y adultas.

### **3.1. ANÁLISIS DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1.1. Entrevista al Psicólogo**

El viernes 23 de Noviembre de 2012, se realizó una entrevista al psicólogo Francisco de Jesús López Aviña del Centro de Desarrollo Integral de la Familia (DIF) en la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz, la aplicación de dicha entrevista se realizó con la finalidad de conocer más acerca de los problemas psicológicos que enfrenta en anciano. Cabe mencionar que dichas respuestas obtenidas de la entrevista, están muy relacionadas con el Marco Teórico de mi trabajo de Investigación.

El psicólogo Francisco de Jesús López Aviña, define al envejecimiento como un proceso de vida del ser humano, es decir, cuando una persona se siente imposibilitada de realizar actividades, tanto en el aspecto físico como en el intelectual, sin importar la edad, así pueda tener 40 años o se encuentre plena adolescencia, mientras se sienta inútil, no trabaje, no realice ninguna actividad recreativa, sea una persona aislada, esto será signo de envejecimiento.

Aquí lo que hay que tener en cuenta es que el envejecimiento es permitir que el tiempo transcurra sobre nosotros, sin aprovecharlo. Mientras el ser humano no se estanque, no se supere y no aproveche el tiempo como se debe, se sentirá una persona joven, a pesar de la edad que tenga.

En la actualidad ya existen muchas actividades que toman en cuenta al anciano, permitiéndoles ser personas productivas y útiles para la sociedad, en comparación a años atrás, donde no brindaban estas oportunidades a las personas de la tercera edad, ya que después de que un anciano era jubilado, se dedicaba a cuidar a sus nietos, ahora ya no, debido a que existen programas como IPAM (Instituto para Adultos Mayores) donde hay diversas actividades para los ancianos, son programas que les permite aprender a sociabilizar, a realizar actividades como la pintura, tienen grupos de lectura, fomentan el deporte, entre otras cosas.

Hoy en día, debido al incremento de la población de personas mayores, ya se están preocupando por tomar en cuenta a las personas de la tercera edad, a través de instituciones o empresas que les brindan a estas personas trabajos como por ejemplo, en los supermercados laborando como cerillos (empacadores), al igual que ya se les capacita para llegar a la etapa de la vejez y tener una vida digna.

El solo hecho de llegar a la vejez para muchas personas es sinónimo de incapacidad y blanco perfecto para la discriminación, es lamentable ver que desde la casa, se inicia la discriminación, es decir si los miembros de la familia, es este caso los hijos, empiezan a tratar

mal al anciano, se le empieza a quitar valor, las demás personas trataran de igual manera al anciano. La discriminación hacia las personas mayores empieza en la familia.

Un problema que hay en la sociedad, es la manera de pensar de las personas, ya que tienen una idea errónea de los ancianos y ese pensamiento lleva a discriminarlos, cuantas veces hemos escuchado que los jóvenes hacen comentarios sobre las personas de la tercera edad, como que solo están robando oxígeno y lo desagradable de esta situación es que las personas no se dan cuenta que los ancianos tienen mucho más valor que un joven, debido a que son personas sabias, con experiencia y que pueden seguir aportando mucho a la sociedad.

La consecuencia en que la sociedad hayan personas que tengan una idea errónea y que discriminen a los viejitos, es que provocan en las personas de la tercera edad problemas emocionales, que afectan su calidad de vida. Por ello se considera importante educarnos y tomar en cuenta los valores que se nos inculcan, porque esto nos permitirá tomar conciencia de que tan importante es la vejez.

Como ya mencione antes la discriminación trae consigo problemas emocionales en el anciano, pero esto no quiere decir que todas las personas que se encuentran en la etapa de la vejez tienen problemas emocionales, por ejemplo, si un va al asilo a ver a un ancianito, observarás que tiene muchas enfermedades, problemas emocionales y psicológicas, como la baja autoestima, ansiedad, depresión, entre otras, pero por lo contrario si tu visitas a una persona que vive en su propia casa, con su esposa y que se encuentra siempre activo, tal vez lo encuentres solo con algunos problemas físicos, es decir con enfermedades.

Por lo regular un problema emocional muy común en las personas de la tercera edad es la depresión y esto se da solo en las personas que ya no se sienten importantes para los demás, que sienten que ya han dado todo y que solo están esperando la muerte. Estos problemas emocionales que se desarrollan en el anciano, impiden muchas veces que las personas de la tercera edad tengan una buena calidad de vida, y esto es debido a por lo regular se preocupan más por lo que piensen su familia, por sentirse útiles para ellos, provocándoles depresión. Es importante durante la etapa de la vejez, el apoyo emocional de la familia para el anciano, ya que esto le permitirá desarrollarse o vivir en un ambiente de amor, comprensión, cuidados, etc. Permitiéndoles tener una buena calidad de vida.

Las personas de la tercera edad llegan a ser tremendamente vulnerables al maltrato y al abuso tanto por su familia como por la sociedad, debido a que no hay una educación en la sociedad, donde se nos diga que al anciano hay que respetarlo, cuidarlo, brindarles amor, comprensión, etc. Aunque en la actualidad las personas de la tercera edad, ya están en ventajas, debido a que hay instituciones donde se les brinda apoyo. En la cuestión familiar,

antes había mucho más respeto para las personas ancianas, que en la actualidad, debido a que anteriormente los abuelos eran visto como una autoridad. Aunque en cuestión de recursos las personas de la tercera edad ya están en ventaja, pero en cuestión emocional por parte de la familia están en desventaja.

Cuando las personas de la tercera edad están sufriendo algún maltrato o abuso ya sea por parte de la familia, o de la sociedad, presentan ciertas características, por ejemplo, si uno ve a un anciano, que va por la calle, te saluda, que realiza actividades recreativas, es decir siempre se mantiene activo, anda bien vestido, etc., es una persona que tiene una vida digna. Pero si por el contrario uno ve a un anciano, triste, sucio, que no sale, es un anciano que solo esta esperando la muerte y que esta sufriendo un rechazo por su familia. El año pasado nos toco un caso donde un hijo trajo a su padre anciano, dejándolo aquí como dos horas, pensó que ahí en el DIF, había un asilo, pero se le comunico que en el DIF no se contaba con asilo y que por lo contrario, no podría dejar a su padre anciano aquí, el señor salio muy molesto y se llevo a su padre anciano, y a los 15 días se publico en el periódico, que el ancianito se había suicidado. Muchos de los factores que influyen para que una persona de la tercera edad tenga una buena calidad de vida, es el estado emocional, ya que es base principal para que el ser humano se desarrolle en la sociedad.

Durante la etapa de envejecimiento se produce una disminución del interés sexual, esta pérdida del interés sexual se debe en muchas ocasiones a la depresión y a que la persona se deje de sentir útil o también por factores externos, como es el alcoholismo, la drogadicción, o por ser una persona que toda su vida se ha dedicado a fumar, todo esto como consecuencia a partir de los 50 años, provoca problema en la vida sexual por los excesos, que ha llevado. Mientras una persona no caiga en depresión, será una persona que podrá tener una vida sexual satisfactoria. En el DIF, se les apoya a este tipo de gente, a través del área médica, a través de terapias, siempre y cuando ellos quiera ayuda, debido a que en muchas ocasiones, las personas de la tercera edad tienen un carácter y personalidad bien fundamentada y no hay manera de cambiar fácil su manera de pensar.

Muchas de las actividades que sirven para disminuir los problemas emocionales en las personas de la tercera edad, varían de acuerdo al estado de salud del anciano. En el DIF, lo primero que se hace es canalizar a las personas de la tercera edad al INAPAM, donde de acuerdo a como este el ancianito, se les asigna una actividad, ya sea un deporte si la persona tiene una buena condición física, pero si es una persona que no tiene una vida activa, se les asigna actividades como el domino, ajedrez, pintura, talleres de lectura, etc. El INAPAM se encarga de ver qué actividad es apropiada para cada anciano.

Hay dos factores que impiden que las personas no acepten su edad y por lo tanto buscan la manera de verse más jóvenes, el primer factor es la persona que tiene miedo a

envejecer y evita a toda razón verse más jóvenes, por lo tanto recurre a cirugías. El segundo factor es la persona que nunca disfruto su juventud y por lo tanto busca la manera de verse joven y se siente joven, al grado de vestirse no de acuerdo a su edad.

Algunas instituciones que brindan apoyo a las personas de la tercera edad, en Coatzacoalcos, son: El Seguro Social, el ISSTE, el Sector Salud, el INAPAM, entre otros.

Por último como psicólogo considero muy importante, que es necesario tomar conciencia y acordarnos que en determinado momento, todos vamos a llegar a la etapa de la vejez. El país ante el incremento de la población de la tercera edad, se encuentra preparado, aquí los que no se encuentran preparados somos nosotros, debido que desde que somos jóvenes no tenemos conciencia de que hay que prepararnos para la vejez.

### **3.1.2. Entrevista al Geriatra (Doctor)**

El jueves 29 de noviembre de 2012, se aplicó la entrevista al médico cirujano Jorge Luís Organista Oliveros, en la ciudad de Catemaco, Veracruz, esta entrevista fue muy buena, ya que la información brindada por el doctor, permitió reforzar más la investigación.

Para iniciar dicha entrevista, se le pidió que diera una definición de los términos Geriatría y Gerontología, el doctor Jorge Luís definió a la Geriatría como una rama de la medicina que se encarga de estudiar y tratar las enfermedades de los ancianos, mientras que la Gerontología estudia la vejez y al anciano desde todos los aspectos, es decir, social, psicológico, entre otros.

Dicha investigación es desde la perspectiva geriátrica, por lo tanto, fue considerado importante realizar la entrevista a un especialista en la materia, es decir a un doctor. El doctor Jorge Luís explicó que las dos características físicas y psicológicas del envejecimiento, las físicas corresponde a los cambios en el sistema cardiovascular, respiratorio, metabólico, motriz, entre otros, que merman las capacidades de resistencia y agilidad de los ancianos con los consiguientes perjuicios para su autonomía, calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz, que con lleva interaccionar con las capacidades psicológicas como los cambios en el comportamiento, en la autopercepción, los valores y las creencias que lo llevan de ser una persona respetada e influyente a ser una carga para los demás, dado por la pérdida de la capacidad para solucionar problemas, alteraciones del lenguaje y la expresión, con alteraciones de la memoria, llevándolo a una baja autoestima de sus capacidades.

Las patologías más comunes en las personas de la tercera edad son:

- INMOVILISMO: Es un cuadro clínico muy frecuente en los ancianos, en el cual se ven incapacitados para poder realizar las actividades cotidianas a raíz de una alteración en las funciones motoras.

- SINCOPE O DESAYO: Se define como una pérdida de conciencia y de la postura que aparece en forma brusca y por un breve periodo del tiempo, la cual se resuelve en forma espontánea y sin dejar secuelas.

- SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA: Trastorno caracterizado por una falta de fuerza, cansancio o fatiga acentuada que se prolonga en el tiempo y que interfiere en las actividades cotidianas de la persona.

- ARTERIOESCLEROSIS DE LAS EXTREMIDADES: Es un síndrome caracterizado por el depósito e infiltración de sustancias lipídicas, en las paredes de las arterias de mediano y grueso calibre. Esto provoca una disminución en el flujo sanguíneo que puede causar daño a los nervios y otros tejidos.

- ARTROSIS: Afecta más a las mujeres que a los hombres y a partir de los 75 años, prácticamente todas las personas tienen artrosis en alguna articulación. La edad, la obesidad, la falta de ejercicio, entre otras cosas, son sólo algunos de los factores que predisponen a sufrirla. Consiste en una degeneración de cartílago articular por el paso de los años, que se traduce en dificultades de movilidad y dolor articular con los movimientos.

- ARTRITIS: Es la inflamación de una articulación, caracterizada por dolor, limitación de movimientos, tumefacción y calor local. Puede estar causada por numerosas enfermedades y síndromes; por microcristales (afectos de gota), neuropática (lesiones del sistema nervioso), reumatoide (origen multifactorial), infecciosa (de origen bacteriano, vírico, micótico o parasitario), sistémica (de origen cutáneo, digestivo, neuropático), reactiva (múltiples factores), etc.

- ALZHEIMER: La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neuro-degenerativa del sistema nervioso central que constituye la principal causa de demencia en personas mayores de 60 años. Se caracteriza por una pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian. Se desconocen las causas, si bien se sabe que intervienen factores genéticos.

- HIPERTROFIA BENIGNA DE PRÓSTATA: Consiste en un crecimiento excesivo en el tamaño de la próstata a expensas del tamaño celular. Es muy común en los hombres a partir de los 60 años.

- SORDERA: A menudo, los déficit auditivos se consideran normales en los ancianos, y si bien es propio de la edad el desgaste en nuestras capacidades, siempre se debería poner solución, con las pruebas diagnósticas precisas y si es necesario, con la ayuda de un audífono que implicará la señal sonora ayudándolos a recuperar parcialmente la capacidad auditiva.



- PRESIÓN ARTERIAL ALTA: La presión arterial es la fuerza con la que el corazón bombea la sangre contra las paredes de las arterias. La hipertensión arterial no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios como insuficiencia cardíaca, un derrame cerebral, infarto e insuficiencia renal.

- PROBLEMAS VISUALES: Con la edad adulta es muy frecuente que nuestra vista vaya perdiendo facultades, es por ello que, se aconseja a las personas mayores una revisión ocular una vez al año para detectar los problemas visuales más frecuentes y su tratamiento específico. Los problemas de visión más frecuentes en las personas mayores son: la miopía, presbicia, cataratas, degeneración macular del ojo, glaucoma, tensión ocular, etc.

- DEMENCIA SENIL: Es la pérdida progresiva de las funciones cognitivas, debido a daños o desórdenes cerebrales que no responden al envejecimiento normal. Se manifiesta con problemas en las áreas de la memoria, la atención, la orientación espacio-temporal o de identidad y la resolución de problemas. Los primeros síntomas suelen ser cambios de personalidad, de conducta, dificultades de comprensión en las habilidades motoras e incluso delirios.

Después de haber brindado información sobre algunas patologías que se presentan en la vejez, el considera importante que para que las personas de la tercera edad tengan buena salud, es necesaria la intervención de la familia, debido a que la convivencia familiar estimula el sistema nervioso, así como el sentimental, por lo tanto provoca que el anciano no sienta un rechazo por parte de su familiar, por lo consiguiente no se considere una carga familiar. Para que las personas ancianas tengan una buena calidad de vida, es importante incluirlos en actividades del hogar y no prohibirles o negarles realizar sus actividades cotidianas, debido que al realizar dichas actividades los hacen sentir útiles y en servicio, por lo tanto, los estimulan a ser parte de una sociedad.

Durante la etapa de la vejez, se hacen presente otro tipo de problemas de salud que pueden obstaculizar la sexualidad en el anciano, la principal causa que llevan al anciano a que no disfrute de una buena sexualidad con su pareja, es la mala nutrición que se da en los ancianos, debido a que por la disminución en las aportaciones nutricias que estimulan el sistema nervioso, así como el vascular, llevan a bajar el riego sanguíneo en las zonas más vascularizadas, provocando en los hombres la hipertrofia prostática. Estos problemas producen una disminución en el interés sexual, debido a que los ancianos tienden a preocuparse más por agradarle y sentir que no son una carga para los familiares que en sus propias necesidades fisiológicas. Para que las personas mayores disfruten más de sexualidad, como médico es recomendable tratarlos como unas personas normales y no rechazándolos y platicando con ellos de que con el paso de los años el cuerpo va sufriendo cambios fisiológicos que son normales y que disfruten en plenitud su vida y su sexualidad.

Algunas de las actividades que como doctor se les recomienda realizar a las personas para disminuir los problemas de salud son el entrenamiento aeróbico, que es una herramienta adecuada para el buen funcionamiento orgánico, ya que mejora las funciones básicas e incrementa el rendimiento corporal, los programas bien diseñados van a beneficiar la ventilación, mejorando la eficiencia mecánica del movimiento, aumenta el transporte de oxígeno y a su vez mejora la autoestima, autoeficacia y motivación.

Al transcurrir los años, todos vamos presentando cambios físicos, los cuales son reflejan más al llegar a la vejez, esto en muchas ocasiones provoca que algunas personas no acepten su edad y por tanto buscan la manera de verse más jóvenes, esto es solo una manera psicológica de negarse a ellos mismos que están entrando a una etapa en que ya nada será igual, por lo que inconscientemente cambian su aspecto físico para no sentirse con una baja autoestima. Como doctor recomiendo a este tipo de personas que no aceptan su edad, realizar actividades con personas de su edad y convivir más con la familia y hacerlos entender que ellos están en una etapa a la que todos tenemos que llegar algún día y que por lo tanto hay que vivirla con plenitud y disfrutar cada momento de vida.

Al realizarle la pregunta al doctor Jorge Luís de cómo visualiza al país ante el problema del incremento de las personas de la tercera edad y si cree que el país se encuentra preparado para tal problema, el respondió, que el considera que el país no se encuentra preparado para las personas mayores, debido a que con mucha frecuencia se ve la discriminación que se les hace a las personas mayores, sobre los maltratos que sufren, al igual los abandonos por parte de sus familiares y que no ha visto una solución para que estas personas de la tercera edad no sufran y no tengan que sostenerse económicamente por ellos mismos.

Por último el apoyaría a la gente a tomar conciencia de lo importancia que tiene prepararse para llegar a la etapa de la vejez, a través de la realización de pláticas a los jóvenes y personas de edad adulta que hagan conciencia de que tarde o temprano nos encontraremos en una situación igual en la que están las personas de la tercera edad, por lo que se deben de cuidar todos los aspectos que se deterioran con los años y ponerles más atención para no llegar a sentirse una carga para los demás.

### **3.1.3. Entrevista a la Persona de la tercera edad**

El viernes 30 de Noviembre de 2012 se realizó una entrevista en el “Hogar de ancianos de Nuestra Señora del Perpetuo Socorro”, en la ciudad de Coatzacoalcos, la realización de dicha entrevista se dificulto un poco, debido a que no fue permitido aplicar la entrevista a las señoras de la tercera edad que se encuentran en el asilo, ya que los familiares no permiten que se le aplique alguna entrevista o tome alguna fotografía a estas personas.

Aunque no se me fue permitido aplicar la entrevista, a las personas de la tercera edad, la hermana María Francisca Esclava Misionera de Jesús, fue muy amable y me permitió aplicarle a ella la entrevista, la cual me facilito muy buena información para mi trabajo de investigación.

La casa hogar de ancianos de nuestra señora del perpetuo socorro, tiene aproximadamente más de 20 años laborando, los requisitos para poder ingresar a la casa hogar de los ancianos, primero que nada, debe de haber un lugar para la persona que va a ingresar, ya que solo cuentan con un espacio para 20 personas y todas estas son del sexo femenino, debido a que deben compartir las recamaras, en cada recamara se instalan dos personas. Otro requisito es contar con un familiar que se haga responsable de la persona de la tercera edad, para llevarla al doctor, en caso de enfermedad, hacerse de los cargos en caso de que fallezca la persona y esto se debe a que como son religiosas las personas que se encargan de cuidar a las ancianitas, solo reciben donativos de personas externas a la casa hogar, cantidad mínima que no cubre los gastos para hacerse cargo de todas las necesidades de las ancianas que viven ahí y tampoco pueden estar saliendo de noche y quedarse en los hospitales en caso de que se enfermen, por eso es un requisito muy importante que las personas que ingresan a esa casa hogar, tenga un familiar que se haga responsable de ellas. El último requisito es que deben ser personas mayores de 60 años, ya que no se aceptan personas menores de esta edad. Algo también muy importante es que las señoras de la tercera edad se deben de adaptar a las otras abuelitas que viven ahí, debido a que deben compartir recamaras y pues debe de haber una buen ambiente entre ellas.

Cabe mencionar que el hogar de ancianos de nuestra señora del perpetuo socorro, recibe donativos de diversas personas, como son los familiares de las ancianitas que se encuentran viviendo en asilo, algunas escuelas que visitan esta casa hogar, de algunas parroquias o de familias que conocen a las personas que se encuentran viviendo ahí. En el aspecto medico, por lo regular ellas no se hacen cargo de los gastos de las ancianas, algunas cuentan con servicio medico, aunque es relevante mencionar que hay doctores voluntarios que visitan la casa hogar de ancianos de nuestra señora del perpetuo socorro y estas visitas las hacen una vez a la semana.

Las actividades que se realizan dentro de la casa hogar de ancianos de nuestra señora del perpetuo socorro en un día dentro de la casa hogar, son: a las 6:30 se levantan, a esa hora se les asean, a las 8:00 de la mañana todas están listas para la misa, de 9:00 a 10 a.m. es el desayuno, después de las 10:00 a.m. unas tejen, otras se ponen a leer, a ver televisión, las actividades varían, es según a cada una de ellas, de 12:00 a 1:00 p.m. es la comida, después de la comida algunas se van a tomar la siesta, otras se van a la sala, al patio a descansar, otras a leer o ver televisión, solo tres abuelitas son las que pueden caminar y ellas se ponen a

barrer, a limpiar el jardín, depende de lo que les guste hacer. A las 5:00 a 5.30 p.m. empieza el rosario, a las 5:30 meriendan todas, de 6:00 a 7:00 se les asea, para que ellas se vayan a dormir.

Las ancianitas que se encuentran en la casa hogar, no realizan actividades fuera de la casa hogar, ya que la mayoría de ellas sufren demencia senil y se encuentran en sillas de ruedas, solo tres o cuatro de ellas caminan. La demencia senil, es una enfermedad mental caracterizada por la pérdida de la capacidad de la mente, para llevar una vida normal. Afecta principalmente a los ancianos que deben ser cuidados por sus familiares o personas dedicadas a ellos. La demencia es una enfermedad crónica y degenerativa que disminuye la calidad de vida del enfermo y supone un cambio en el entorno familiar del enfermo.

Solo se les permite salir con sus familiares los fines de semana o en las tardes, también reciben visitas de algunos grupos de estudiantes o personas, que les vienen a leer, a tocarles la guitarra a bailarles o hacer actividades recreativas.

En lo que respecta a la alimentación, no llevan un acuerdo a las necesidades de cada una, se les da de todo tipo de comida, solo a las tres abuelitas que se encuentran ahí y que son personas diabéticas, se les brindan los alimentos que solo pueden consumir de acuerdo a sus necesidades.

Las relaciones con los familiares no es muy buena, ya que la mayoría de las ancianitas que se encuentran ahí, sufren de depresión por que casi no las visitan y les gustaría que todo el tiempo las fueran a visitar y pues eso no es posible, debido a que la mayoría de los familiares de estas ancianitas trabajan o viven fuera de la ciudad de Coatzacoalcos y eso solo les permite ir los fines de semana o una vez al mes y de cierta forma por tal situación ellas sienten un rechazo por parte de sus familiares.

En comparación con el marco teórico, el abandono de un anciano en una casa hogar o en un asilo, produce estados de depresión, desequilibrio emocional, llevando al anciano a desear la muerte para dejar de sufrir el rechazo de su familia.

Aunque es labor que hacen las monjas de hogar de ancianos de nuestra señora del perpetuo socorro es algo admirable, se pudo observar que sufren negligencia, ya que las personas de la tercera edad que se encuentran viviendo ahí, carecen del cuidado por parte de su familia y de las mismas monjas, debido a que ellos tienen la obligación de ofrecer las necesidades más elementales para el bienestar personal del anciano, para que las ancianas que se encuentran ahí, tengan una buena calidad de vida. A pesar de que cuentan con los

elementos necesarios para mantener a las ancianas en buena condición, también carecen de muchos elementos y talvez esto se debe a la falta de recursos económicos.

#### 4.1. CONCLUSIÓN

La realización de este trabajo de investigación titulado, "La difusión de la Gerontología, para disminuir la discriminación en las personas de la tercera edad, permitió obtener amplios conocimientos sobre la vejez, que quizás se desconocían, y que son de interés social, debido a que las personas de la tercera edad, son consideradas una parte de la población que se encuentra olvidada y en muchas ocasiones son persona que viven en el completo abandono, sin ningún cuidado y esto se debe a que vivimos inmersos en una cultura donde no se nos enseña a envejecer.

Este trabajo superó las expectativas que se tenían, nunca imaginé que el tema de la vejez, fuera tan amplio y a la vez tan desconocido por una parte de la sociedad.

Aunque existe infinidad de información tanto en libros, como en la televisión, revistas, etc y que en la actualidad ya se están preocupando por esa parte de la población anciana, también me permitió darme cuenta que a pesar de que hay mucha información sobre la vejez, nosotros como seres humanos, no nos encontramos preparados para llegar a esa etapa de vida. Y tal vez esto se debe a que durante nuestra formación profesional poco se ha aprendido sobre esta etapa, haciendo mayor inclinación a los problemas que surgen en la infancia, y dejando a un lado los problemas que surgen en la vejez.

El objetivo general de la investigación fue analizar la importancia y la trascendencia de difundir la gerontología para disminuir la discriminación en las personas de la tercera edad., este objetivo se cumplió debido a que a través de la recopilación de información sobre los aspectos emocionales, físicos, psicológicos, sociales, entre otros, permitió tener una información amplia sobre la vejez, que a futuro me permitirá poder difundir a más personas sobre esta etapa y de cómo es importante prepararnos. Tantos los objetivos particulares como específicos se cumplieron, porque se especifico la importancia de la gerontología, se investigaron los derechos de las personas de la tercera edad, las causas que propician la discriminación en las personas ancianas, las instituciones que atienden a las personas ancianas, el rol del abuelo dentro de la familia, entre otros.

Cabe mencionar que para la realización de esta investigación se necesitó de la aplicación de entrevistas a profesionales que pudieran brindar información relevante para este trabajo de investigación , al igual que se necesitó de la aplicación de entrevistas a las personas de la tercera edad que se encontraran en alguna institución, aunque esto no se me fue permitido, debido a que tenía que pedir permiso a los familiares de los ancianos, me explicaron que sería imposible ya que los familiares no los visitan con mucha frecuencia y por lo tanto no se permitiría ni tomar fotos, ni aplicar ninguna entrevista a los ancianos, es por eso que recurrí

a plantearle algunas preguntas a la persona encargada del asilo, la cual fue de mucha utilidad para la investigación.

En lo que respecta a la hipótesis “A mayor difusión de la Gerontología menor será la discriminación a las personas de la tercera edad”; no fue aceptada, debido a que solo recaudé información sobre la vejez, aunque por medio del marco teórico me di cuenta que si nosotros tuviéramos un conocimiento amplio sobre lo que es la etapa de la vejez, evitaríamos discriminar a este tipo de personas, y a pesar de no haber difundido todo lo que envuelve a la vejez, considero que esta investigación me permitirá a futuro poder dar a conocer a otras personas lo maravilloso que es la etapa de la vejez y sobre todo de que manera prepararnos y tomar conciencia de la importancia de llegar a la vejez en buenas condiciones, tanto psicológicas, emocionales, físicas, y sobre todo que el hecho de ser viejo no significa dejar de producir para la sociedad.

Por último me gustaría terminar con la frase con la que inicié esta investigación, que dice así: “Saber envejecer es la obra maestra de la vida, y una de las cosas más difíciles en el arte difícilísimo de la vida” Henri Frédéric Amiel, esto me permitió reflexionar que envejecer si es una obra maestra de la vida, debido a que la mayoría de los seres humanos culminamos con la vejez y que para llegar a esa etapa, debemos de pasar por diferentes ciclos de vida, que nos permitirán irnos transformando como seres humanos, en los aspectos intelectuales, emocionales, psicológicos, sociales, etc., pero para obtener esa obra maestra es necesario aprender a envejecer y esto por lo regular se nos dificulta a la mayoría de los seres humanos. Es por ello que me permití realizar esta investigación para poder compartirlo con muchas más personas y así juntos tomar conciencia de lo importante que es prepararnos para llegar a la vejez y tener una buena calidad de vida, para dejar a un lado la discriminación que se hace a este tipo de personas.

## 4.2. SUGERENCIAS

- Capacitar a los adultos mayores sobre sus responsabilidades y derechos que tienen en la sociedad.
- Promover actividades que sirvan para mejorar la calidad de vida de los ancianos.
- Fomentar actividades físicas como el deporte, ejercicio, etc., en las personas adultas, para prolongar la vida, fortalecer el corazón, los pulmones; proteger sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Fomentar redes de apoyo, para disminuir la discriminación hacia las personas de la tercera edad.
- Promover las instituciones que brinda apoyo a las personas de la tercera edad.
- Difundir a los ancianos sobre la importancia de una buena alimentación durante la vejez, para disminuir enfermedades crónicas como diabetes, aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares.
- Fomentar la participación en actividades recreativas en personas de 75 y 85 años, para disminuir el riesgo de desarrollo de demencia o problemas de memoria.
- Informar a los ancianos que hacer en caso de sufrir maltrato fuera o dentro de su familia.
- Formar grupos de apoyo que ayuden a capacitar o difundir la importancia que tiene prepararse para llegar a la etapa de la vejez.



**ANEXOS**  
**(Instrumentos de investigación)**

**Entrevista al Psicólogo**

- 1.- ¿Qué es el envejecimiento?
- 2.- ¿Qué rasgos psicológicos diferencian al anciano de nuestros días del de otros momentos históricos?
- 3.- ¿A que considera que se deba que las personas de la tercera edad sufran de discriminación?
- 4.- De acuerdo a su experiencia ¿Que influencia tiene el contexto social para que una persona de la tercera edad tenga una buena calidad de vida y por lo tanto no sufra de problemas emocionales?
- 5.- ¿Cuáles son los problemas emocionales más comunes en las personas de la tercera edad?
- 6.- ¿Considera que para que una persona de la tercera edad tenga una buena calidad de vida, es importante el apoyo de su familia? ¿Por qué?
- 7.- ¿A que se debe que las personas de la tercera edad llegan a ser tremendamente vulnerables al maltrato y al abuso tanto por su familia como por la sociedad?
- 8.- ¿Como se puede identificar cuando una persona de la tercera edad esta sufriendo algún maltrato?
- 9.- ¿Qué hacer en caso de maltrato a las personas de la tercera edad?
- 10.- ¿Cuales son los factores que influyen para que una persona de la tercera edad tenga una buena calidad de vida?
- 11.- Se sabe que durante la etapa del envejecimiento se llega a producir disminución del interés sexual. ¿Qué factores psicológicos pueden obstaculizar el disfrute de una adecuada sexualidad en la vejez?

12.- ¿De que manera ayudaría a las personas de la tercera edad a disfrutar más de su sexualidad?

13.- ¿Considera que es importante que se les brinde apoyo a las personas de la tercera edad, dándoles la oportunidad de obtener un buen trabajo? ¿Por qué?

14.- ¿Qué actividades pueden realizar las personas de la tercera edad para disminuir los problemas emocionales?

15.- Al envejecer todos sufrimos cambios físicos ¿A que cree que se deba que algunas personas no quieren aceptar su edad y por lo tanto buscan la manera de verse más jóvenes?

16.- ¿Cuáles son las instituciones sociales que brindan el apoyo a las personas de la tercera edad?

17 ¿Que servicios o programas locales hay específicamente para la prevención, detección o intervención del maltrato contra los Adultos Mayores?

18.- Como psicólogo ¿De que manera apoyaría a la gente a tomar conciencia de la importancia que tiene prepararse para llegar a la etapa de la vejez?

19.- ¿Cómo visualiza al país ante el problema del incremento de las personas de la tercera edad, cree que se encuentra preparado?

### **Entrevista al Geriatra (doctor)**

1.- ¿Podría definir que es la gerontología y la geriatría?

2.- ¿Cuáles son las características físicas y psicológicas del envejecimiento?

3.- ¿Cuales son las patologías más comunes en las personas de la tercera edad?

4.- ¿Considera que para que las personas de la tercera edad tenga buena salud, es importante la intervención de la familia? ¿Por qué?

5.- De acuerdo a su experiencia ¿Qué influencia tiene el contexto social para que una persona de la tercera edad tenga una buena calidad de vida?

6.- ¿Cuáles son los problemas de salud o las enfermedades que pueden obstaculizar la sexualidad?

7.- Estos problemas que se producen con el envejecimiento justifican siempre que se produzca una disminución del interés sexual:

8.- ¿Como se puede ayudar a las personas mayores a disfrutar más de su sexualidad?

9.- ¿Qué actividades pueden realizar las personas de la tercera edad para disminuir los problemas de salud?

10.- Al envejecer todos sufrimos cambios físicos ¿A que cree que se deba que algunas personas no quieren aceptar su edad y por lo tanto buscan la manera de verse más jóvenes?

11.- ¿Como geriatra que recomienda a sus pacientes cuando no aceptan su edad y buscan sentirse y verse más jóvenes?

12.- ¿Cómo visualiza al país ante el problema del incremento de las personas de la tercera edad, cree que se encuentra preparado?

13.- ¿Cómo geriatra de que manera apoyaría a que la gente tome conciencia de la importancias que tiene prepararse para llegar a la etapa de la vejez?

### **Entrevista a la Persona de la Tercera Edad**

1.- ¿Me podría platicar como es un día en el asilo?

2.- ¿Cuál fue el motivo por el que ingreso al asilo?

2.- ¿Cómo es el trato hacia usted en el asilo? ¿Le gusta la manera en como lo tratan?

3.- ¿Cómo es su familia?

4.- ¿Tiene muchos nietos?

5.- ¿Cómo se lleva con eso de ser abuelo(a)?

6.- ¿Cómo son sus días cotidianos?

- 7.- ¿Tiene amigos fuera de la familia y del asilo?
- 8.- ¿Le gusta salir? ¿Qué lugares frecuenta?
- 9.- ¿Cómo lleva el hecho de ir creciendo? ¿Le gusta cumplir años?
- 10.- ¿Me podría platicar que actividades realizaba cuando era joven?
- 11.- ¿Como es su estado de salud? ¿Asiste con frecuencia al médico?
- 12.- ¿Qué le gusta hacer en sus tiempos libres?
- 13.- ¿Qué actividades realiza para mantenerse activo?
- 14.- ¿Qué opina que en ocasiones algunas personas de la tercera edad sean discriminados?
- 15.- ¿Si hubiera la oportunidad de laborar, en que le gustaría trabajar?
- 16.- ¿Alguna vez ha sufrido de algún abuso físico o psicológico?
- 17.- ¿De parte de quien recibió el abuso?
- 18.- ¿A quien recurrió al estar sufriendo ese tipo de abuso?

## GLOSARIO

- Alelo: (del griego: ἀλλήλων, *allélon*: uno a otro, unos a otras) es cada una de las formas alternativas que puede tener un gen que se diferencian en su secuencia y que se puede manifestar en modificaciones concretas de la función de ese gen.
- Ansiedad: (Del lat. *anxiētas*, -ātis). Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.
- Apoplejía: La apoplejía o derrame cerebral es un daño cerebral provocado por la interrupción del suministro de sangre al cerebro.
- Arteritis: (De arteria e -itis) Inflamación de las arterias.
- Arteriopatía periférica: Es una enfermedad que afecta sobre todo a las arterias de las extremidades inferiores y está producida por la dificultad de la circulación de la sangre a través de estas arterias.
- Aterosclerosis: (Del gr. ἀθήρα, pulpa, papilla, y esclerosis). Endurecimiento de los vasos sanguíneos, en especial de ciertas arterias, por la formación de ateromas.
- Autoestima: Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.
- Axón: Es una propagación filiforme de la célula nerviosa, a través de la cual viaja el impulso nervioso de forma unidireccional, y que establece contacto con otra célula mediante ramificaciones terminales.
- Cardiopatía isquémica: Es un conjunto de enfermedades del corazón o cardiopatías cuyo origen radica en la incapacidad de las arterias coronarias para suministrar el oxígeno necesario a un determinado territorio del músculo cardíaco, lo que dificulta el funcionamiento de éste.
- Cartílago: Tejido conectivo de sostén, avascular, constituido por células rodeadas por abundante matriz extracelular de consistencia firme y a la vez flexible, sin mineralizar. Se localiza principalmente en las superficies articulares, la porción esternal de las

costillas, la laringe, la tráquea, la nariz y el pabellón auricular. Se distinguen tres tipos de cartílago: elástico, fibroso e hialino.

- Corteza prefrontal: Juega un papel esencial en las respuestas futuras de guía o de inhibición que requieren la integración temporal de acontecimientos y que proporcionan continuidad al proceso cerebral que conlleva el pensamiento.
- Demencia: Según Lishman, deterioro global, adquirido, del intelecto, la memoria y la personalidad, pero sin menoscabo de la consciencia. Hay varios tipos de demencias, con una sintomatología similar pero producida por causas diversas. El más amplio grupo corresponde a las demencias seniles y, dentro de ellas, se distinguen tres modalidades: demencia tipo Alzheimer, demencia multiinfarto y demencia mixta.
- Dendritas: Son prolongaciones protoplásmicas ramificadas, bastante cortas, de la célula nerviosa. Son terminales de las neuronas; y están implicadas en la recepción de los estímulos, pues sirven como receptores de impulsos nerviosos provenientes desde un axón perteneciente a otra neurona.
- Depresión: En psiquiatría, alteración afectivo-conductual, caracterizada por sentimientos de tristeza, inhibición de ideas y psicomotora. Quizá esta tríada se deba a una disminución de la vitalidad, que se expresa tanto en la esfera psíquica como en la corporal.
- Disnea: Sensación subjetiva de falta de aire o de dificultad respiratoria. Puede aparecer durante el reposo o en situaciones de esfuerzo. Se considera como un síntoma patológico cuando tiene lugar en reposo o con un grado de actividad del que no cabe esperar que origine dicha dificultad.
- Edemas: Aumento patológico del líquido intersticial. Produce hinchazón localizada o difusa, resultante del acumulo del componente extravascular del líquido extracelular en un determinado órgano o tejido.
- Estrógeno: Compuesto esteroideo femenino que produce el estrógeno. Se produce en el ovario y en la placenta y estimulan la aparición y mantenimiento de los caracteres sexuales femeninos.
- Geriatría: Disciplina médica que estudia las enfermedades propias de los ancianos.

- Gerontología: Parte de la medicina que estudia el envejecimiento normal.
- Glucocorticoides: Son hormonas de acción contraria a la de la insulina en sangre. También actúan sobre el metabolismo intermedio de grasas y proteínas.
- Hematomas: Colección hemática de partes blandas o lechos quirúrgicos, espontánea, traumática o postquirúrgica. Se diferencia de la equimosis en que no hay gran infiltración en los tejidos, sino acúmulo de sangre.
- Hiper glucemia: Elevación del nivel circulante de glucosa por encima de la normalidad (de 90 mg/100 ml, en una persona en ayunas). Tras una comida abundante en carbohidratos puede elevarse hasta 140 mg /100 ml. La regulación de la glucemia se consigue por la interacción insulina-glucagón. Puede producirse, transitoriamente, en el marco de una reacción de estrés, o de forma permanente, como consecuencia de un defecto en la secreción o acción de la insulina en el contexto de la diabetes mellitus.
- Hormesis: Es un fenómeno de respuesta a dosis caracterizado por una estimulación por dosis baja y una inhibición para dosis altas, que resulta en una curva de respuesta a nuevas dosis en forma de J o de U invertida.
- Laceración: Herida, habitualmente pequeña, de un órgano o tejido.
- Memoria: Facultad de evocar imágenes y hechos del pasado como presentes. Se distinguen tres fases: fijación y conservación de las imágenes, evocación y reconocimiento como pretéritas. Esta localización temporal es lo que permite diferenciar entre memoria y fantasía. La memoria es una ayuda eficaz de la inteligencia, pues esta difícilmente se desenvuelve sin la memoria.
- Neoplasia: Tumor producido por la multiplicación incontrolada de células. Según el grado de diferenciación de sus células y la capacidad invasiva y metatársica se dividen en benignas y malignas.
- Neurofisiología: Disciplina que estudia el funcionamiento del sistema nervioso central y periférico.
- Neurona: Tipo celular derivado del neuroepitelio germinal. Es la célula más característica del sistema nervioso, ya que ella posee la principal propiedad de este

sistema: la capacidad de estimularse y conducir el estímulo hasta la siguiente neurona y, en su caso, hasta el órgano efector.

- Simpaticomimético: Fármacos cuya acción es similar a la de los transmisores adrenérgicos adrenalina-noradrenalina, actuando sobre los terminales posganglionares del sistema nervioso simpático. Produce efectos diversos, como broncodilatación, vasoconstricción o taquicardia.
- Sinapsis: Superficie de contacto entre dos terminaciones nerviosas. En la superficie presináptica se libera el neurotransmisor (noradrenalina, serotonina, acetilcolina, etc.), y en la postsináptica existen receptores que captan el neurotransmisor, produciendo cambios iónicos, responsables del paso del impulso nervioso de una fibra a la otra. Las sinapsis pueden ser axodendríticas (las más frecuentes), axosomáticas y axoaxónicas (más bien raras). En las sinapsis el impulso nervioso siempre pasa en el mismo sentido (polarización sináptica).
- Sístole: Contracción de las cavidades cardíacas: aurículas y ventrículos.
- Personalidad: Cualidad de persona. Si existe la suficiente madurez física y psicológica, y no obstan problemas de salud, se manifiesta en el hombre como un comportamiento racional, consciente y libremente decidido. La personalidad no son las manifestaciones, sino la posesión de un modo de ser personal, que puede manifestarse, o no, en un momento dado (por ejemplo, durante la vigilia o el sueño).
- Polimialgia: Es un trastorno inflamatorio que involucra dolor y rigidez en el área de la cadera o del hombro.
- Progesterona: Hormona esteroidea progestacional. Desempeña un papel importante en el ciclo ovárico. Se produce en el cuerpo lúteo (o amarillo) del ovario y lleva la mucosa uterina (endometrio) a la fase de secreción, fase en la que tiene lugar la anidación del cigoto (si es que la ovulación fue seguida de fertilización). Durante el embarazo disminuye las contracciones uterinas y favorece el crecimiento de la placenta y de las glándulas mamarias.
- Pubertad: Periodo en el cual se van desarrollando los caracteres sexuales secundarios y se alcanza la capacidad genésica.



- Vasculitis: Inflamación de los vasos sanguíneos. Constituye un grupo de enfermedades que se caracterizan por la inflamación multifocal y la necrosis de los vasos sanguíneos, que puede tener diferentes formas de expresión, desde la forma local autolimitada hasta la forma difusa grave. Su incidencia es de veinticinco casos por cada millón de población.
- Xantina: Base purínica formada como producto de la degradación de adenina y guanina, pero que no se encuentra en los ácidos nucleicos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. ALTARRIBA, Mercader, Francesc Xavier, "Gerontología: aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer", Editorial Marcombo, volumen 7, Barcelona España, 1992
2. ARÉCHIGA, Hugo, CEREJIDO, Marcelino, "El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas", Biblioteca aprender a aprender, Edición ilustrada, Editorial siglo XXI s.a. de c.v., México 1999
3. ASILI, Nélida, "Vida plena en la vejez", Editorial Pax., México, 2006
4. BARON, Robert A., "Psicología", Editorial Prentice Hall, tercera edición, México, 1996.
5. BAZO, M.T., "Envejecimiento y Sociedad", Editorial Panamericana, Madrid, 1999.
6. CANET, Carlos, "La Tercera edad", Editorial Trafford Publishing, España, 2005.
7. CEVILLA, Ballesteros, Jorge, "Psiquiatría Geriátrica", Editor Elsevier, Edición num. 2, España, 2006
8. FERNANDES, A., "Apoyo Social y Calidad de vida en personas mayores, Madrid, Imprenta Serrano, 1998
9. FERNANDEZ BALLESTEROS, P. "Gerontología Social, Editorial Pirámide, Madrid, 2000
10. GONZALEZ, Hidalgo, Jorge G., "El envejecimiento: aspectos sociales", Editorial Universidad de Costa Rica, Primera edición, Costa rica, 2001
11. GUILLÉN, Llera, F., et al., "Atención a personas mayores que viven en residencias: Protocolos de intervención psicosocial y sanitaria", editorial Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, Volumen 86, Madrid, 1998
12. HUERTA, P, Catalina, "Diccionario de las ciencias de la educación", Gil editores, Colombia, 2003

13. PAPALIA, E, Diane, "Desarrollo Humano", Editorial Mc. Graw Hill, Octava edición, Colombia 2003.
14. RASCOVAN S., Los jóvenes y el futuro, Psicoteca Editorial, Buenos Aires, 2000.
15. SALVAREZZA, L., "La vejez una mirada gerontológico actual", Editorial Paidós, Buenos Aires, 1998
16. TRIADO, Villar, F., " El rol de abuelo: cómo perciben los abuelos las relaciones con sus nietos", Revista Española de Geriátría y Gerontología, Madrid España, 2000
17. WECHSLER, David, "Escalas de inteligencia Wechsler (WAIS, WISC-R, WPPSI), Editorial El manual moderno, México, 1991.
18. P. Suites, Daniel, et al., "Inmunología Básica y Clínica", editorial El manual Moderno, S.A. de C.V., sexta edición, México, D.F., 1988
19. <http://cead2002.uabc.mx/matdidac3/PE/UNIDAD%202/la%20familia%20c%20omo%20institucion%20social.html>
20. <http://escuela.med.pu.cl/publ/ManualGeriatría/PDF/VDerechosResponsabilidades.pdf>
21. <http://mercedescruzarriero.blogia.com/2007/061301-jubilacion.php>
22. <http://www.cuidadoresdeancianos.com/cda/gerontologia.htm>
23. <http://www.espaciologopedico.com/recursos/glosariodet.php?ld=134>
24. <http://www.geragogia.met/editorial/vejez.html>
25. <http://www.rena.edu.ve/cuartaEtapa/psicologia/Tema8.html>
26. <http://www.revista.fusion.com>
27. <http://www.juridicas.unam.mx/publica/libre/rev/iidh/cont/4/dtr/dtr2.pdf>
28. <http://www.psicologia-online.com/monografias/4/gerontologia.shtml>

29. <http://www.psicologiapopular.com/vejez.htm>

30. [http://www.saludalia.com/saludalia/web\\_saludalia/tu\\_salud/doc/anciano/doc\\_\\_\\_/envejecer.htm](http://www.saludalia.com/saludalia/web_saludalia/tu_salud/doc/anciano/doc___/envejecer.htm)