

A la vejez, ¿viruelas?

“La vejez no es una enfermedad”

Ceberio, M. (2013)

Resultan significativos los cambios demográficos de los últimos años que evidencian el envejecimiento progresivo de la población y el cambio de visión de esta etapa de vida, destinada hace unos años al descanso de una larga vida laboral y considerándose actualmente que este estadio vital puede tener un sentido en sí mismo y encerrar diferentes oportunidades.

Son muchos los recursos y programas dirigidos a esta población para atender las situaciones de dependencia y para implementar actividades que promuevan un envejecimiento activo. Pero ¿son estas todas las necesidades propias de esta población?, ¿qué otras necesidades presentan y qué respuesta se les está dando?. Tras contrastar con diferentes profesionales surge la duda sobre cómo se está respondiendo desde los distintos sistemas (sanitario, social,...) a otras dificultades y malestares de las personas mayores: duelos no resueltos, depresión, problemas de relación familiar, aislamiento social... En este sentido, desde los recursos sociales y sanitarios, se considera que existe un porcentaje elevado de personas mayores que no están en situación de dependencia, pero que tampoco se encuentran en disposición de participar en actividades que les generen bienestar porque tienen otros malestares por resolver; dificultades que les bloquean para desarrollarse adecuadamente en esta etapa de su vida y que les hace especialmente vulnerables a estados de dependencia.

Cuando pensamos en una etapa en la que se puedan generar cambios cognitivos, emocionales y sociales, pensamos en la infancia y la adolescencia. ¿Pero es también la vejez una época para generar cambios?. Si comparamos estas dos etapas, salvando las

diferencias, la adolescencia y la vejez tienen muchos aspectos en común porque ambas se caracterizan por transformaciones físicas, emocionales y sociales de gran envergadura que impactan directamente en la identidad de la persona y en su entorno, pudiendo derivar en crisis vitales. Socialmente está muy asumido que un adolescente con problemas emocionales o sociales necesita ayuda, sin embargo, ¿ocurre lo mismo con una persona anciana que esté pasando por un proceso depresivo?, ¿se considera su situación como propia de la vejez?, ¿están tristes algunas personas mayores porque son mayores o porque hay algo que les hace estar triste?, ¿es momento de aprender nuevos hábitos de salud, habilidades sociales,...? Desde nuestro planteamiento, y en respuesta a estas preguntas, entendemos que la vejez es un momento vital que puede beneficiarse de intervenciones que favorezcan su desarrollo en aquellos casos de mayor fragilidad emocional, relacional y social, abordando aspectos psicosociales y socioeducativos que impactan en el bienestar cognitivo, físico y emocional de la persona mayor y que previene futuras situaciones de dependencia a corto y/o medio plazo.

¿Qué entendemos por **envejecimiento**? La definición que aporta la Doctora Martín Milagros (2001) en su artículo sobre el Envejecimiento y los Cambios Psicológicos resulta muy completa: *“El envejecimiento bajo mi punto de vista es un **proceso dinámico** en el que confluyen multitud de cambios en varios ámbitos: biológico, psicológico, social..., pero también un proceso donde existen posibilidades de desarrollo, donde parte de los cambios que son esperables (aunque cuando y con que intensidad se den varíen interindividualmente) y otros cambios pueden considerarse patológicos. Es un proceso en el que confluyen variables ambientales, biográficas y factores individuales como el cuidado, por eso, no hay una única forma de envejecer, sino tantas como personas llegan a envejecer”*. Por lo tanto, la vejez no es un proceso unitario sino un cúmulo de procesos que se asocian entre sí y que están relacionados con la edad cronológica, aunque no necesariamente coinciden con ella. La adaptación de la persona mayor a esta etapa de vida dependerá de su identidad personal así como sus experiencias familiares, personales y sociales previas, que determinarán en gran

medida la reorganización y ajuste que realice frente a las exigencias que cumplir años implica. De esta forma, el proceso de envejecimiento supone una interacción entre todos estos aspectos, por lo que el análisis de cualquier problema o síntoma ha de tener en cuenta los tres elementos y la interacción entre ellos, teniendo siempre presente que los cambios asociados al declive biológico y las consecuencias sobre el carácter del individuo toman mayor protagonismo que en anteriores etapas del ciclo vital de la persona.

En relación a la demanda de atención psicosocial y/o socioeducativa de las personas mayores ésta se suele presentar en forma de sintomatología física que enmascara, en muchos casos, dificultades emocionales y sociales de los que la propia persona y su entorno familiar y social tienen escasa conciencia y por las que no suelen solicitar ayuda. Si una persona mayor está triste ¿es debido a su edad o algo justifica ese malestar? De la respuesta que demos a esta pregunta dependerá nuestra actitud ante las dificultades emocionales y de relación de las personas mayores y las posibilidades que veamos de generar cambios. Aquí estará la clave de nuestra disposición profesional y de la responsabilidad que la propia persona mayor asuma para afrontar sus dificultades y solicitar ayuda. No nos cabe duda de que todo ello será decisivo para cambiar los estereotipos y prejuicios asociados a esta etapa de vida y que condiciona la postura de todos (persona mayor, familia, profesionales de salud y sociales...) ante ella.

Teniendo en cuenta que la vejez es un momento de realizar un balance de lo vivido se hace necesario en esta etapa la resolución de temas pendientes así como una adecuada integración de la historia vital. Asimismo cobra gran relevancia la participación social como elemento clave para asegurar un envejecimiento saludable. En este sentido el Plan de Acción sobre el Envejecimiento del año 2002, insiste en la necesidad de fomentar la participación social de las personas mayores, el aprendizaje a lo largo de toda la vida y potenciar el desarrollo individual, la autorrealización y el bienestar a lo largo de todo el periodo vital. Todo ello englobaría lo que se considera el

envejecimiento activo entendiéndolo como clave para lograr un envejecimiento exitoso frente a uno más patológico y con mayor probabilidad de deterioro general del individuo y pérdida de su autonomía.

Muchas personas mayores en estado de vulnerabilidad, que compromete su vejez, pueden beneficiarse, por tanto, de una atención psicosocial y socioeducativa que les genere mayor bienestar bio-psico-social. Con ello se potencia su autonomía funcional y moral, así como su integración social previniendo situaciones de dependencia que redundarían en el bienestar de las personas mayores, sus familias y para la comunidad en general. Por ello, se hace necesaria la promoción de un envejecimiento saludable considerando que estamos ante una población que no ha sido educada en necesidades y derechos, sino más bien en obligaciones, y demanda nuevas posibilidades y opciones para seguir participando y desarrollándose.



Octubre de 2014

Milagros López

Patricia García de Galdeano

Equipo de Proyecto de Personas Mayores
Agintzari S.C.I.S.

Milagros López. Psicóloga clínica y psicoterapeuta de familia y de pareja. Comencé a trabajar en Agintzari SCIS en el año 2001, incorporándome como socia en el año 2005, desarrollando mi labor profesional en diferentes servicios de atención psicosocial de la cooperativa y en la atención psicoterapéutica privada. Actualmente trabajo como psicóloga en el Servicio de Asesoramiento e Intervención Psicosocial del Ayuntamiento de Barakaldo y soy responsable de impulsar y desarrollar programas para personas mayores de Agintzari.

Patricia García de Galdeano. Psicóloga y psicoterapeuta de familia y de pareja. Socia de Agintzari SCIS. He trabajado en el contexto psicoterapéutico privado y he desarrollado acciones formativas en congresos, talleres y seminarios, siendo coautora de diversas publicaciones entre ellas: “Psicoterapia de la violencia filio-parental. Entre el secreto y la vergüenza”, y colaboro con el Servicio de Intervención en Violencia Filioparental (EUSKARRI). Actualmente trabajo en el Servicio de Asesoramiento e Intervención Psicosocial del Ayuntamiento de Barakaldo.

Desde el año 2011 ambas formamos parte del Equipo de Proyecto de Agintzari que diseña proyectos e iniciativas para responder a las necesidades psicosociales y socioeducativas de las personas mayores.