

## **LA ADULTEZ MAYOR**

Según la OMS una persona de edad avanzada es aquella que tiene entre 60 y 74 años, desde los 74 y durante los 80 se es viejo; y a partir de los 90, se centra en la vejez avanzada.

El inicio de esta etapa, a menudo se desencadena por eventos de la vida como la jubilación, la pérdida de un cónyuge, la pérdida de amigos y conocidos, enfrentar una enfermedad terminal, y otros cambios en los papeles principales de la vida. En esta etapa también, se comienza a abordar el problema de la muerte.

Es una etapa que se produce a partir de los 60 años hasta la muerte. Es un momento en el que el individuo deja de ser productivo o al menos no produce tanto como era capaz anteriormente. Una etapa en la que la vida y la forma de vivir se han alterado totalmente, los amigos y familiares fallecen, uno tiene que afrontar los duelos que causa la vejez tanto en el propio cuerpo como en el de los demás.

La integridad, vinculada a la vejez, tiene que ver con la capacidad de evaluar la propia vida lo que hemos hecho con ella, de considerar todo aquello que ha merecido la pena ser vivido, de haber obtenido provecho de vivir. También, supone haber podido elaborar en lo fundamental las pérdidas y desilusiones que toda vida conlleva. Todo ello nos ayuda a aceptar la propia finitud y la muerte.

La persona que ha logrado superar positiva y creativamente los distintos avatares que se van presentando a lo largo de la vida, puede hacerse una idea más realista de su papel en el mundo, dar sentido a su vida, que incluye también el futuro y la propia muerte. Puede plantearse, incluso, lo que les puede ocurrir después de su muerte a sus seres queridos, o a todos aquellas obras o creaciones realizadas a lo largo de su vida.

Sólo las personas que han trascendido su propio ser mediante la procreación y cuidado de sus hijos y nietos cuando los hay, mediante el cuidado y la atención de otras personas o colectivos humanos, de la naturaleza de sus aportaciones artísticas, científicas, laborales, relaciones, emocionales, etc., por pequeñas que sean, pueden alcanzar un estado de integridad del yo que les permite aceptar la propia vida como única y repetible y sentir el valor de la propia existencia y también de todo aquello que nos sobrevivirá a través de los otros.

Otras cualidades vinculadas a la generatividad, la integridad y la trascendencia, pueden verse muy comprometidas en la vejez, etapa de la vida especialmente difícil para la persona, ya que sus condiciones tanto a nivel físico como psicológico y social pueden llegar a ser muy adversas. La probabilidad de problemas de salud es muy alta y la persona de edad muy avanzada se enfrenta continuas pérdidas de facultades físicas y psicológicas, afectivas, de familiares y seres queridos; Y en último término de su propia vida.

No resulta fácil poder mantener el sentimiento de bienestar personal, de integridad, y pueden aparecer sentimientos de desesperación en el presente y ante el futuro, dominado entonces por el temor angustioso y angustiante ante la muerte, por el sentimiento de que lo que queda de vida es poco y que ya no será posible la elaboración de todo lo perdido, ni tampoco quedan fuerzas para un nuevo estilo de vida, ni nuevas formas de relación. Cuando domina el sentimiento de pérdida, de qué las redes extendidas a lo largo de toda la vida se han cerrado, dejando a la persona sin ningún horizonte vital generativo, puede sentirse intensamente que no hay futuro.

Por otra parte, la visión de la vejez en la sociedad actual es fundamentalmente negativa. La vejez ya no se considera como expresión de experiencia, de sabiduría ante la vida, sino que se asocia a decadencia, a pérdida de capacidades e involución. Y se trata al anciano como alguien desposeído de todo su bagaje vital, de todo su saber, de todo aquello que se adquiere por el hecho de haber

vivido toda una vida. Se desvaloriza la experiencia y se banaliza la vejez, ofreciendo modelos para envejecer, basados en un culto defensivo a la vida y a la juventud infinita, que niegan en gran medida la compleja realidad de la vejez. Quizá tiene que ver con esa visión del hecho de qué la esperanza de vida es mucho mayor y de qué vivimos en un mundo que tecnológicamente avanza muy deprisa, pero un ritmo que el anciano no puede seguir, de qué él normalmente queda fuera, convirtiéndose en inexperto y sin poder compartir intereses con los más jóvenes.

Otro factor que puede influir es que, en pocos años, se están produciendo cambios muy importantes en la constitución y la manera de vivir de las familias. Cada vez con mayor frecuencia, se van perdiendo los lazos con la familia extensa. Y no sólo eso, sino que estamos pasando de la familia nuclear a la familia monoparental en muchos casos. Estas circunstancias hacen muy difícil poder mantener una relación de mayor cuidado.

Si a todo esto añadimos el momento actual de crisis económica, con el recorte de ayudas sociales y políticas más solidarias hacia los colectivos más vulnerables, nos encontramos con un panorama desalentador. Padres con jornadas laborales que les impiden el cuidado de sus hijos y que muchas veces tienen que recurrir a los abuelos para que se ocupen de la crianza de los nietos, aunque sus condiciones personales no sean, en muchas ocasiones, las mejores para ello. Aún así, el vínculo y la relación afectiva con los nietos, que incluye cuidar de ellos en la medida de lo posible, es una de las fuentes de mayor satisfacción para los ancianos.

Mantener las relaciones familiares y sociales es un apoyo fundamental en la vejez. Desgraciadamente, muchos ancianos viven solos, sin la atención y compañía que necesitarían y sin recursos para buscar alternativas.

Cuando los sentimientos de frustración, de remordimiento ante los propios errores, de vacío, de falta de sentido de la propia vida, son muy intensos, las pérdidas resultan insuperables, tanto las pasadas como las presentes y la persona puede sentirse sin ganas de seguir viviendo.

Los estilos relacionales que traducen la integridad yoica básica o bien una actitud básicamente desesperada, son variados, pero podríamos hablar del prototipo de anciano sereno, colaborador en la medida de sus menguadas fuerzas, consciente de sus responsabilidades y limitaciones, que puede participar y disfrutar de los logros de las generaciones más jóvenes sin excesiva ambivalencia, y acercándose al final de su vida y a su propia muerte con aceptación. Opuesto sería el prototipo de anciano angustiado y angustiante, lleno de molestias e incomodidades insoportables, malhumorado y hostil ante sus limitaciones, que se aferra rígidamente al pasado con el sentimiento de que aquello era lo único bueno y, por lo tanto, no puede vincularse a lo nuevo a través de los otros, quedando sumido en la soledad, el aislamiento y la frustración.

Las personas reflexionen sobre la vida que han vivido y se cuestionan sobre el sentido de realización de una vida bien vivida o con una sensación de arrepentimiento y desesperación por una vida malgastada.

Resolver con éxito la crisis en esta etapa conduce a la integridad del ego; que es un estado psicológico normal que conlleva la aceptación del yo con sus éxitos y sus fracasos. La integridad vinculada a la vejez, tiene que ver con la capacidad de evaluar la propia vida, lo que hemos hecho con ella, de considerar todo aquello que ha merecido la pena ser vivida, de haber obtenido provecho de vivir y haber podido hacer nuestra vida. Las personas son capaces de mirar hacia atrás, con un sentido de satisfacción y enfrentar el fin de la vida con sabiduría y sin remordimiento. Hay necesidad de integración, de aportar coherencia a lo que ha sido la vida. Se debe ser capaz de hacer un discurso o narración coherente de la

vida, siguiendo un hilo conductor. Además, se da el cierre de esta, y es relevante llevarla a cabo de la mejor forma posible, pues nos jugamos una vejez feliz y tranquila. Si somos capaces de mirar atrás y aceptar el curso de los eventos pasados, las decisiones tomadas, nuestra vida tal y como la vivimos, entonces no necesitaremos temerle a la muerte.

La integridad se traduce como honradez, honestidad, respeto por los demás, corrección, responsabilidad, control emocional, respeto por sí mismo, puntualidad, lealtad, pulcritud, disciplina, congruencia y firmeza en las acciones. En general una persona íntegra es alguien en quien se puede confiar.

Aquellos que no tienen éxito durante esta fase, sentirán que su vida ha sido desperdiciada y experimentará muchos pesares. La persona se quedará con sentimientos de amargura y desesperación.

La desesperación es una alteración extrema del ánimo causada por cólera, despecho o enojo.

#### **Características de esta etapa:**

- **Aprecio de la sabiduría frente al aprecio de la fuerza física:** A medida que empiezan a deteriorarse la resistencia y la salud, las personas deben canalizar gran parte de su energía de las actividades físicas hacia las mentales.

En la vejez, aparece una crisis global, una crisis que involucra diferentes niveles de integración del organismo, la personalidad, lo biológico del cuerpo, las relaciones sociales, y el psiquismo. Es una crisis cuya evolución es lenta y acompaña a la persona hasta el final de su vida.

Aunque la mayoría de las personas mayores tiene una buena salud mental, muchas corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades

neurológicas o problemas de consumo de sustancias, además, de otras afecciones como la diabetes, la hipoacusia o la artrosis.

### **Alteraciones mentales frecuentes:**

#### **1.- Ansiedad:**

La ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad. Es una preocupación y miedo intenso excesivo y continuo ante situaciones cotidianas. Es posible que produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio.

**Consejos para prevenir la ansiedad:** ejercicio físico, descanso, orden de prioridades, practicar o descubrir hobbies, apoyo social, dieta, enfrentarse a los problemas y ser autónomo.

#### **2.- Depresión:**

La depresión es una enfermedad mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.

La depresión es una de las enfermedades y patologías más comunes en la tercera edad y que requiere de tratamiento médico y apoyo familiar.

**Consejos para ayudar a una persona mayor con depresión:** tratar de ayudarla a descubrir que le pasa, acompañarla, decirle o sugerirle que necesita ayuda profesional, hacerlo sentir que no está solo, escucharlo, explicarle que la depresión es una enfermedad.

#### **3.- Demencia:**

La demencia es la pérdida o debilitamiento de las facultades mentales, generalmente grave y progresivo, debido a la edad o a una enfermedad, que se caracteriza por alteraciones de la memoria y la razón y trastornos en la conducta.

### **Consejos para mantener y mejorar la memoria:**

- 1.- Socializar:** la participación en actividades sociales y comunitarias mejoran el estado de ánimo y la función de memoria.
- 2.- Moverse:** las actividades físicas y el ejercicio como caminar a paso rápido ayudan aumentar y mantener la función cerebral.
- 3.- Entrenar el cerebro:** el uso de estrategias Nemo técnicas para recordar nombres mejora el aprendizaje y la memoria; los Nemo técnicos son trucos y técnicas para recordar la información que es difícil de recordar.
- 4.- No creer en los estereotipos sobre la disminución de la memoria:** Los estudios han demostrado que tener creencias positivas sobre el envejecimiento puede mejorar el rendimiento de la memoria en los adultos mayores. Es difícil ganar conocimientos si no puedes ver o escuchar bien.
- 5.- Mantenga un sentido de control y confianza en su memoria:** no asuma que los pequeños lapsus de memoria significan que usted tiene demencia. Evite distracciones que desvían su atención.
- 6.- Haga listas de lo que tiene que hacer y póngalas donde usted las vea.**
- 7.- Establezca una rutina y sígala:** por ejemplo, si toma sus medicamentos a la misma hora todos los días es más probable que los recuerde. Mantenga todo en su lugar; si siempre pone sus lentes de lectura en el mismo lugar siempre sabrá donde están. Utilice un calendario en papel o electrónico con fecha importante y asegúrese de revisarlo un par de veces al día.

### **¿Cuándo buscar ayuda profesional?**

Si se le olvida donde pone sus llaves probablemente sólo necesita estar mejor organizado; sin embargo, si se olvida para para que se utilizan las llaves o cómo abrir las puertas, debe ver a un psicólogo para evaluación neuropsicológica completa y/o hablar con su médico, este tipo de problema de memoria no es una parte normal del envejecimiento. **Otras señales de que un problema de memoria puede requerir atención profesional:** olvidar como llevar a cabo tareas cotidianas como manejar dinero, no ser capaz de aprender cosas nuevas, tales como operar un nuevo microondas o tomar un camino alternativo al supermercado. No recordar los nombres de sus seres queridos.

Los fallos de memoria que ocurren normalmente durante la edad avanzada son pequeños y no tienen que interferir con la vida diaria.

Más allá de las pérdidas biológicas, la vejez con frecuencia conlleva otros cambios psicosociales importantes:

**1.- La modificación de roles y posiciones sociales:** la pérdida de relaciones estrechas, la práctica y el uso de nuevas tecnologías y una manera diferente de realizar las tareas que puede compensar la pérdida de algunas habilidades.

La capacidad de respuesta, la adaptación a nuevos procesos, así como el estilo de vida en esta etapa de envejecimiento están determinadas por los hábitos, estilo de vida y la manera de ser y comportarse que han seguido.

**2.- Las metas:** si las motivaciones principales y las preferencias también parecen cambiar, hay quienes plantean que la vejez incluso puede estimular el cambio de perspectivas materiales por otras más trascendentes, dando como resultado la adaptación a la pérdida.

**3.- Falta de convivencia intergeneracional:** la apertura sexual, la libertad de creencias, la crisis y madurez filial, la pérdida de seres queridos o el síndrome del nido vacío. Estos eventos pueden tener reacciones negativas. Tales como: depresión, soledad, aislamiento y sufrimiento, entre otros. Sin embargo, durante la vejez, la persona experimenta situaciones desconocidas y en ocasiones, difíciles.

Por este motivo, es primordial adaptar su entorno y propiciar un ambiente cómodo y agradable. Para adaptarlo, es importante considerar lo siguiente:

- a) **Prevenir accidentes:** los cambios físicos y cognitivos aumentan los riesgos. Los lugares ordenados permiten que las personas mayores se desplazan mucho mejor por el espacio físico y ayudan a evitar accidentes.
- b) **Aumentar la calidad de vida de las personas:** la intimidad, comodidad o tranquilidad son factores que influyen de manera positiva en el estado emocional de las personas mayores.
- c) **Evitar comportamientos problemáticos:** un entorno conocido o familiar permite que la persona no se sienta desorientada, confusa o preocupada. Un ambiente agradable favorece la autonomía de la persona mayor. Además, propicia su bienestar físico y psicológico. Es importante conocer los cambios psicosociales en la vejez y diferenciar aquellos que son causados por una patología. Asimismo, es importante identificar y atender estos últimos para que la calidad de vida de la persona mayor y su familia no se vea afectada. Para lograrlo, habrá que considerar factores que procuren el cuidado integral; como revisión médica, programación de consultas, alimentación balanceada, ejercicio físico supervisado y poner en práctica la socialización intergeneracional, evitando así el aislamiento y la soledad.

En ocasiones los **adultos mayores se ponen difíciles** porque hay una alteración del estado de ánimo por su deterioro cognitivo o por las dificultades que la persona mayor encuentra al no poder valerse por sí misma.

En parte porque muchas veces su conducta es fruto de enfermedades neurodegenerativas, en parte también porque llevan viviendo solos mucho tiempo y/o han tenido un cambio de personalidad muy marcado volviéndose más intransigentes que nunca. Además, se dan casos en que personas mayores tienen de por sí un carácter fuerte y este hecho suma al difícil escenario de cómo tener paciencia con un adulto mayor en situaciones límite.

## ¿Cómo tratar con adultos mayores difíciles?

- 1.- Escucharlos atentamente.
- 2.- Trabajar mucho la inteligencia emocional de la persona cuidadora del adulto mayor, por lo que la **paciencia** es un factor clave en el proceso de mediación y negociación.
- 3.- El razonamiento, siempre es la vía para llegar a acuerdos.
- 4.- Los síntomas de Alzheimer en adultos mayores tienen el deterioro de la memoria como uno de sus principales por lo que una persona mayor que distorsiona la realidad no es algo que se tenga que tomar a lo personal.
- 5.- Contratar cuidadores de personas con Alzheimer, ya que siempre podrán gestionar la situación con más solvencia y paciencia.
- 6.- El aislamiento social que muchas veces sufren las personas de la tercera edad puede generar comportamientos agresivos, tratarlos con respeto, así como dejarlos que realicen sus costumbres y actividades rutinarias con total normalidad.
- 7.- El hecho de que las personas mayores se vean incapaces de valerse por sí mismas, o el deterioro cognitivo, así como el propio estado de ánimo, son factores fundamentales, que explican por qué personas mayores se ponen difíciles.
- 8.- Se niegan a modificar hábitos de conducta. y presentan conductas de rechazo al cambio.
- 9.- El dolor físico puede ser otra de las causas de la desesperación de los ancianos. En muchos casos estos dolores se convierten en crónicos y provocan una irritabilidad constante en ellos.
- 10.- La pérdida de un familiar, es un momento trágico para cualquier persona, con su consecuente etapa de duelo.
- 11.- Trastornos mentales como la demencia pueden ser los causantes de ataques de ira en ancianos o mal carácter. El uso de medicamentos conlleva efectos secundarios y, por ende, cambios drásticos en el carácter del adulto mayor.

**Siomara Chahuán Chahuán**

**Psicóloga Clínica**