

Envejecimiento Poblacional



Presidencia
República de Costa Rica

CONSTRUIMOS UN PAÍS SEGURO

Colección: Folletos Institucionales del CONAPAM



Presidencia
República de Costa Rica

CONSTRUIMOS UN PAÍS SEGURO

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor.
Envejecimiento Poblacional / Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. -- 2.ed. --
San José, C.R. : CONAPAM, 2013.

16 p. ; 27 X 22 cm. --(Colección Folletos Institucionales del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor).

ISBN 978-9968-911-13-9

1. POLÍTICAS PÚBLICAS. 2. ADULTO MAYOR. 3. ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACION.
4. VEJEZ. 5. ESTADISTICAS. I. Costa Rica. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor.
II. CONAPAM. III. Título.

Elaboración de contenido

Zaira Porras Porras, CONAPAM

Revisión y validación del contenido

Emiliana Rivera Meza, CONAPAM

Producción General

Catalina Zúñiga Porras, CONAPAM

Diseño, diagramación e impresión

CAC Porter Novelli

Publicación disponible en nuestro sitio web: www.conapam.go.cr
Derechos Reservados. San José, Costa Rica, 2013.

Fotografías propiedad exclusiva del CONAPAM o cuentan con la autorización respectiva.



ÍNDICE

- 4** **Presentación**
- 5** **Proceso de Envejecimiento**
- 5** **Tipos de Envejecimiento**
 - 5** **Envejecimiento biológico**
 - 6 A nivel corporal
 - 6 En la audición
 - 6 En el sentido del gusto
 - 6 En la función locomotora
 - 6 En la visión
 - 7** **Envejecimiento psicológico**
 - 7 El aprendizaje
 - 8 La memoria
 - 8 La inteligencia
 - 9 La personalidad
- 10** **Envejecimiento social**
- 12** **La Vejez como etapa de vida**
- 14** **La importancia de prepararse para la vejez**
 - 14 ¿Más años a la vida o más vida a los años?

Presentación

Los estudios demográficos han señalado que la población adulta mayor va en aumento, es por eso que el tema de envejecimiento cobra cada vez más importancia a nivel mundial.

Costa Rica, se ha transformado demográficamente en los últimos cincuenta años, ante la disminución en las tasas de fecundidad y mortalidad llegando a ocupar el segundo lugar de toda América. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, el porcentaje de la población adulta mayor respecto a la población total para los siguientes años fue: en 1960 un 3.5%, en 1985 un 4.6%, en el 2008 alcanzó un 6.2% y para el 2035 se estima que llegará a un 15.9%.

Por otra parte, hemos tenido un aumento considerable en la esperanza de vida, como lo podemos observar en los siguientes datos: en el año 1950 el promedio para hombres y mujeres fue de 57.7 años, 30 años después,

es decir para el año 1980 subió a 74.7 años y en 2010 pasó a 79.3 años, cifra que se ha mantenido hasta el 2013. En resumen, las personas adultas mayores cada vez son más y viven más.

El envejecimiento poblacional representa un gran logro, ya que demuestra que países en vías de desarrollo como Costa Rica han alcanzado niveles sin precedente en la expectativa de vida, pero también representa un gran reto para la humanidad pues implica necesariamente tener que ajustar y fortalecer las estructuras sociales, económicas, políticas, culturales, familiares y comunitarias; no solo porque numéricamente hay más personas adultas mayores sino porque hay que reconocer que no siempre se envejece en las mejores condiciones de vida. Algunas personas adultas mayores presentan necesidades específicas que no pueden ser cubiertas con sus propios ingresos y deben ser atendidas en forma integral, como sujetos de derecho que son; y con prontitud porque a edades avanzadas la cuestión del tiempo y la espera cobra otra dimensión.



Proceso de Envejecimiento

Las teorías sobre envejecimiento indican que éste es un proceso que inicia desde la concepción, otras señalan que en los primeros años los seres humanos experimentan un desarrollo continuo en las áreas física y emocional que tiene un momento de máxima expresión en la etapa de la adolescencia y hasta los 30 años de edad, donde se logra un estado de madurez pleno, luego las capacidades comienzan a declinar hasta la muerte. No obstante todas concuerdan en que cada ser humano envejece de distintas maneras, pues el envejecimiento es un proceso individual que está estrechamente relacionado con el estilo y la historia de vida; la condición de género, las relaciones interpersonales y con el medio. En un sentido más amplio, el proceso de envejecimiento está relacionado con aspectos psico-sociales, económicos, culturales, educativos y familiares.

la salud y la historia de vida, que con el proceso de envejecimiento en sí.

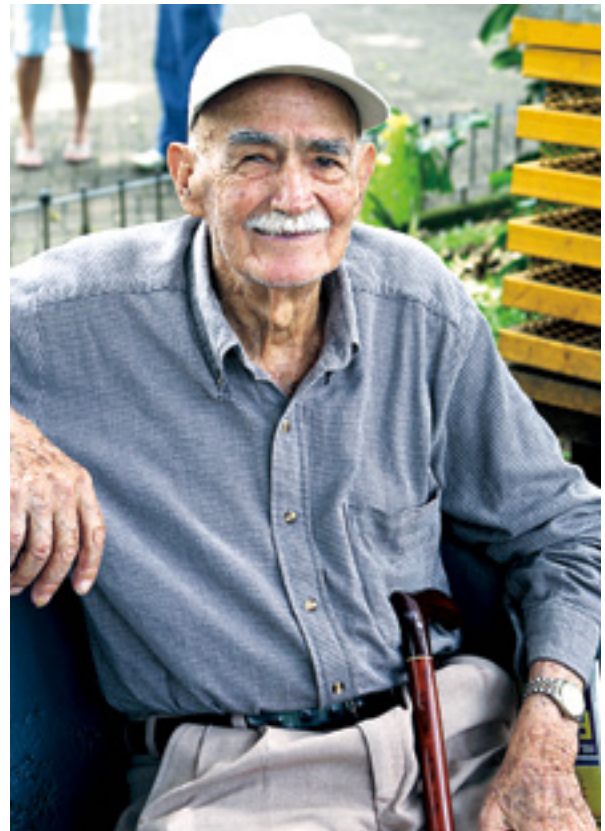
Hay que reconocer que no todas las personas envejecen o cambian físicamente al mismo ritmo, aún habiéndose desarrollado en la misma familia, por lo que el entrenamiento, el auto-cuidado y un estilo de vida saludable pueden llevar a que personas de más edad estén físicamente mejor que otras más jóvenes.

La edad cronológica, fisiológica y psicológica raramente coinciden. Una persona puede tener cronológicamente 65 años, y estar más sana y optimista que una de 30.

Tipos de Envejecimiento

Envejecimiento biológico

Existen componentes genéticos asociados al envejecimiento, que pueden predisponer a la persona a padecer ciertas enfermedades. Es por eso que la historia familiar en el tema de la salud, juega un papel importante en la vejez. Sin embargo, desde el punto de vista biológico se sabe que los órganos del cuerpo no envejecen en forma simultánea. Por lo tanto, algunas deficiencias o enfermedades asociadas comúnmente a la vejez, están más relacionadas con la ausencia de auto-cuidado de



El envejecimiento desde el punto de vista biológico se percibe con mayor claridad por medio de los cambios que, en general sufre el organismo en la apariencia física, dentro de los cuales se pueden mencionar:

A nivel corporal: disminución del volumen de agua corporal, de masa ósea, en el porcentaje del músculo, disminución del metabolismo basal, entendido como la cantidad de energía necesaria para mantener las funciones esenciales para la vida, como la respiración, la circulación, la temperatura y el tono muscular.

En la audición: aparición de presbiacusia, entendida como la pérdida auditiva gradual en ambos oídos que ocurre en la medida en que se envejece, provocando mayor sensibilidad a tonos agudos.

En el sentido del gusto: disminución en la producción de saliva y atrofia en las papilas gustativas ácidas y dulces, produciendo una sensación amarga en la boca y la necesidad de endulzar o condimentar más los alimentos.

En la función locomotora: cambios en la marcha, y a edades muy avanzadas cambios como acortamiento del paso, arrastre de los pies y disminución del braceo, del tono muscular y flexión del tronco, así como disminución de la velocidad de la respuesta refleja.

En la visión: a partir de los 40 años aumenta la presbicia, entendida como la pérdida progresiva de la capacidad que tiene el ojo para enfocar y producir una imagen nítida de los objetos que están cerca. Se presenta también mayor sensibilidad al contraste y al brillo, mayor encandilamiento, produciendo una adaptación más lenta a los cambios de ambiente, de iluminados a oscuros o viceversa.

Todas las personas debemos aceptar el apareamiento de esos cambios como parte del proceso de envejecimiento, pues nos ayudarán a estar alertas para buscar medidas compensatorias que favorezcan la adaptación a ellos. Por ejemplo: procurar un mayor consumo de líquidos, aumentar el tono muscular por medio de actividades físicas, utilizar ayudas técnicas como el uso de lentes o bastones; darle mayor tiempo al ojo para que se adapte ante un cambio de luz, mantener los espacios por donde se transita con una iluminación más estable. En fin, procurar seguir siendo independientes en las actividades cotidianas, pues esos cambios no representan una discapacidad como tal.

Envejecimiento psicológico:

Está relacionado con aspectos como el aprendizaje, la memoria, la inteligencia y la personalidad, entre otros. A continuación se exponen algunos cambios que se presentan en estas áreas:

El aprendizaje: es el proceso que posibilita a lo largo del desarrollo personal, la adquisición de información y conocimientos necesarios para la vida, para realizar las tareas de la vida y adaptarnos con eficacia a nuestro medio. Necesitamos aprender casi de todo. A pesar de que existe una actitud social negativa en relación al aprendizaje en la vejez, los

estudios confirman que la adquisición y asimilación de nuevos conocimientos, comportamientos, aptitudes, actitudes o hábitos se pueden dar en cualquier edad. Lo que puede modificarse en la vejez es el tiempo o la velocidad de la asimilación. Es decir, lo que cambia es la agilidad pero no la habilidad. Tiempo, interés, práctica y pasión constituyen los ingredientes fundamentales para un aprendizaje efectivo en la vejez. Aprender, desde las tareas más sencillas hasta las más complejas podrían ayudar a las personas de edad avanzada a encontrar un mayor sentido a la vida y un desarrollo más sano y satisfactorio.



La memoria: según estudios realizados hay más quejas de pérdida de memoria entre las personas adultas mayores que problemas reales de memoria, y por otro lado, éstos problemas tienen mucho que ver con la atención, la concentración y la velocidad o estrategias de procesamiento de la información. Es como si a las personas adultas mayores les importara menos su rendimiento y se esforzaran menos en retener, e incluso cómo retener, pero cuando el material les interesa, significa algo para ellas ... muestran una memoria similar a la que anteriormente mostraban.

Sin embargo, hay que tener presente que se pueden valorar distintos aspectos de la memoria, entre ellos la memoria de corto o largo plazo, la memoria de trabajo, la procedimental (destrezas y habilidades) y la sensorial (estímulos). Estudios realizados determinan que la memoria que sufre más cambios es la memoria de trabajo, que es la capacidad de ejecución completa de una tarea. Por ejemplo: la lectura y la comprensión de la lectura. Por otra parte, para los profesionales en el campo conocer en detalle los cambios que las personas adultas mayores podrían sufrir en uno o varios de los distintos tipos de la memoria, les ayudará a diagnosticar posibles demencias en forma temprana y por lo tanto retardar su apareamiento o su desarrollo hacia estadios más avanzados.

La inteligencia: entendiéndose ésta como la inteligencia práctica que tiene que ver con las competencias para la vida cotidiana, o en otras palabras la suma de habilidad más experiencia. Algunos estudios han demostrado que las personas adultas mayores pueden resolver distintos tipos de problemas mejor, que grupos de personas más jóvenes, lo que podría interpretarse como que una larga vida facilita la ejecución de algún tipo de problema cotidiano y práctico. A esta valoración habrá que agregarle el bagaje cultural y la formación académica, que cada persona adulta mayor haya acumulado a lo largo de su vida, que lógicamente añadirán mejores competencias y mayores destrezas asociadas comúnmente a la inteligencia.



La personalidad: expertos afirman que existen dos tipos de personalidad que influyen en el comportamiento de las personas.

La primera es la persona adulta mayor **abierta a la vida**, se cree valiosa y capaz; utiliza el humor como reacción positiva, se siente bien consigo misma y con los demás, piensa que merece la pena el esfuerzo de vivir y comprometerse con determinadas metas objetivas. Posee un auto-concepto positivo, tiende a percibir los hechos, los cambios y las dificultades de la vida como desafíos por resolver, como acontecimientos para aprendizaje. Los rasgos como la tendencia a no claudicar, el control personal, la confianza, el optimismo, hacen que la persona mayor se acomode a la vejez con serenidad, con integración, con generosidad, con sentido del humor, con dignidad, y con calidad de vida. Este tipo de persona comúnmente es más feliz, sonríe más.

La segunda es aquella persona adulta mayor **cerrada a la vida**, se siente inferior a los demás,

se ve rodeada de un ambiente hostil y amenazador, se rechaza a sí misma y a los demás, desconfiada, incapaz, incompetente, esclava de la voluntad ajena, siente que cualquier esfuerzo es inútil, que nada vale la pena. Los cambios los percibe como amenazas, injusticias y pérdidas irreparables. Se caracteriza por sentimientos de frustración, resentimiento e indefensión aprendida. Este tipo de persona se instala en la vejez con amargura.

Ambos tipos de personalidad tienen un impacto importante en la salud tanto física como emocional.

Si bien es cierto estos dos tipos de personalidad son extremos y podrían encasillar, hacer un auto-examen sobre cuál de estos dos tipos de personalidad tendemos a mostrar con mayor frecuencia, nos ayudará a buscar alternativas de cambio, ya que la personalidad influye en la cantidad de contactos sociales que tengamos, pues según sea los atrae o los expulsa.



Envejecimiento social:

El envejecimiento social está asociado con los cambios que se presentan en las relaciones que establece la persona adulta mayor con otras personas. Las dos instituciones fundamentales son la familia y el trabajo.

En primer lugar la familia con sus constantes cambios y el aumento de la diversidad en las formas familiares, normas y costumbres, conlleva variaciones en su estructura. Actualmente, vemos una prolongación por el aumento de las generaciones y ha cambiado también la duración de los roles y las relaciones familiares. En lugar de familias de dos o tres generaciones, ahora pueden ser de cuatro. Como abuelos, los lazos familiares se prolongan con los nietos adultos e incluso bisnietos y pueden durar hasta veinte años.

Ese proceso tiene otras implicaciones en las modalidades de convivencia multigeneracional y en las negociaciones para la convivencia. Por lo anterior, actualmente “el nido no necesariamente queda vacío.” Para las personas adultas mayores y sobre todo para las mujeres mayores, por el aumento en la esperanza de vida, la viudez es una condición que genera mucho estrés y requiere adaptación.

En el plano laboral uno de los cambios que tiene gran trascendencia es la jubilación o cese de la actividad laboral. Por ello es importante replantear nuevas metas y contar con un proyecto de vida que incluya la utilización del tiempo libre mediante la participación social y la integración a otras actividades alternativas que llenen el espacio que antes ocupaba la vida laboral, que



bien podría ser una actividad que requiera menor esfuerzo físico y responsabilidad, o un empleo de media jornada, si lo hay, y que produzca una sensación de seguir siendo útil.

Cualquier análisis del envejecimiento en el área social, no debe dejar de lado el enfoque de género, ya que los hombres y las mujeres viven de manera distinta los cambios. Dada la diferencia, por sexo, en los roles asignados históricamente, según la división sexual del trabajo: hombres cabeza de familia y mujeres amas de casa, se ha considerado la participación del varón en la actividad económica como legítima para el desarrollo de sus funciones de proveedor de recursos familiares.

El trabajo refuerza en los varones su identidad masculina, mientras que para las mujeres lo socialmente aceptado es la dedicación al matrimonio y la maternidad que influye en las funciones asumidas como lo son el servicio a otros y el cuidado.

Debido al envejecimiento poblacional estos roles se han ido transformando paulatinamente, no obstante en nuestro tiempo son más comunes los sentimientos de vacío, tristeza y soledad en los varones, cuando se enfrentan a la jubilación, que en las mujeres. Las implicaciones como la pérdida del status y la interacción social, suelen tener un impacto mayor en ellos, pues el trabajo representa un papel muy importante en su rol de hombre y su visión de la masculinidad.

Mientras que para las mujeres, incorporadas al mundo laboral, la jubilación implica renunciar a una de las dos jornadas laborales que ha venido asumiendo: a nivel laboral y a nivel familiar; y obviamente para aquellas que se han desempeñado como amas de casa, y mantienen una pareja permanente, el cambio que tendrá que afrontar será compartir a tiempo completo el ambiente y las decisiones del hogar con su compañero ya jubilado. Situación que para algunas mujeres mayores tampoco ha sido fácil.



Fotografía cortesía de la Asociación Cantonal Acosteña de Protección al Anciano.

La Vejez como etapa de vida

En general, no existe un acuerdo sobre el inicio de la **vejez** y también es distinto el significado que el término ha tenido en las distintas culturas y etapas de la historia.

La Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley No. 7935) define a una persona adulta mayor como aquella con 65 años cumplidos y más. Con ello, se requiere garantizar a este grupo de edad, la igualdad de oportunidades y vida digna en todos los ámbitos, así como el fortalecimiento de sus derechos mediante el empoderamiento, procurando una mejor calidad de vida.

La sociedad moderna tiende a definir la vejez en términos de edad cronológica por conveniencias estadísticas y se utiliza para establecer la demarcación entre las etapas de la vida. La mayoría de las personas circunscribe el concepto de vejez en cuánto a número de años vividos; no obstante, independientemente de los criterios para determinar cuando una persona es adulta mayor, es reconocer en la etapa de la vejez, la oportunidad de iniciar o continuar relaciones y proyectos.

Es una etapa de la vida que nos ofrece la oportunidad de realizar sueños y metas, o de retomar proyectos que quizá se dejaron pasar por falta de tiempo.





Es importante reconocer que las personas adultas mayores se educaron y socializaron valores y normas diferentes a las actuales, por lo que las distintas generaciones tienen la posibilidad de compartir e intercambiar experiencias.

Un ejemplo de ello es el avance y uso de la tecnología, que ha conllevado a la imperiosa necesidad de que hijos y nietos apoyen a las personas adultas mayores en el uso de esos, entre ellos: las redes sociales, el ipod, ipad, tablet, smartphones, computadores y cámaras digitales, entre otros.

La forma de envejecer de una persona depende

de cómo ha sido su vida; y cómo enfrentará esta etapa, está íntimamente relacionada con la actitud que ha asumido frente a los problemas y vicisitudes en la edad adulta.

Ser “viejo” no es una condición de la edad, sino de la actitud propia y la calidad de vida, la persona optimista mirará su vejez con esperanza y encontrará en ella siempre buenas razones y nuevas ilusiones.



La importancia de prepararse para la vejez

¿Más años a la vida o más vida a los años?

La etapa de la vejez debe ser considerada como una etapa en la que la persona debe rehacer y recomponer gran parte del mundo dado o concebido en etapas anteriores.

Asumir esta etapa requiere ante todo realizar un esfuerzo para configurar un nuevo mundo social por la pérdida del trabajo formal y los cambios en la vida familiar con la salida de los hijos o la reasignación de roles con hijos adultos, pero sobre todo es la época de proyectarse a que la nueva convivencia será entre las personas adultas mayores.

La revolución de la longevidad, señalada por el Dr. Alexandre Kalache, implica que en las últimas seis décadas a nivel mundial, la población de 60 años aumentó de un 8 a 10% y en las próximas cuatro décadas pasará de 10 a un 22%.

Debemos prepararnos para esta etapa, con la nuevas connotaciones que implica una vejez en medio de “viejos” y para ello es necesario ir desarrollando una cultura de envejecimiento que implique respeto y armonía.

En el mundo de Bismark, señalado por el Dr. Kalache (2013), se reconocen 3 etapas en la vida del ser humano: aprender, trabajar y retirarse. En el nuevo paradigma se propone que idealmente debe haber:

- Una educación y aprendizaje continuado a lo largo de la vida.
- Un trabajo indefinido en el tiempo y no concluido por la jubilación.
- Un retiro a discreción de quien ejerce el trabajo, con la posibilidad de años sabáticos por razones de descanso, o de cambio de actividades como la crianza de los hijos, el cuidado a personas mayores u otros.

Este modelo o nuevo paradigma encontrará sus bases en una estructura definida políticamente acorde con una nueva concepción de un mundo envejecido, cuyos pilares serán: **participación, salud y seguridad**. Dichos pilares han sido

contemplados en la recién acogida Carta de San José sobre los Derechos de las Personas Adultas Mayores de América Latina y el Caribe (adoptada en San José Costa Rica en mayo de 2012).

Con un enfoque de “una sociedad amigable a las personas adultas mayores... inclusiva a todas las edades, donde las personas adultas mayores puedan vivir con dignidad, donde sean las protagonistas, donde estén empoderadas”. Este nuevo paradigma plantea una cultura que valora el envejecimiento y a los “viejos”, y se centra en la solidaridad: entre ricos y pobres, entre público y privado, entre hombres y mujeres, jóvenes y personas adultas mayores.





Presidencia
República de Costa Rica

CONSTRUIMOS UN PAÍS SEGURO

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), órgano rector en materia de envejecimiento y vejez en Costa Rica, con fundamento jurídico en la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley No. 7935) y adscrito a la Presidencia de la República. Busca garantizar el mejoramiento en la calidad de vida de las personas adultas mayores mediante la formulación y ejecución de las políticas públicas integrales que generen la creación de condiciones y oportunidades para que las personas adultas mayores tengan una vida plena y digna.

- **San José, Costa Rica. Del Ministerio de Ambiente, Energía y Telecomunicaciones, 100 metros norte, Bº González Lahman.**
- **info@conapam.go.cr**
- **www.conapam.go.cr**
- **Teléfono: (506) 2223-8283**
- **Fax: 2223-9281 (506) 2221-8191**
- **Apartado: 639-2010 Zapote**