REVISTA GEROCIENCIA
Revista electrónica de gerontología (educación, social, gerencia, salud, ciencia y tecnología)

EL ENVEJECIMIENTO EXITOSO COMO UNA NECESIDAD EDUCATIVA EN ADULTOS MAYORES

Zambrano Lewismar

lewismarnazareth@gmail.com

Universidad Nacional Experimental "Francisco de Miranda" UNEFM.
Programa de Gerontología. Coro estado Falcón, Venezuela

RESUMEN

La educación en el Adulto Mayor A.M resulta un proceso saludable que contribuye a trabajar en sus potencialidades y su autovaloración. Sin embargo con la aplicación de algunos instrumentos de valoración gerontológica se pudo determinar que sus recursos sociales se encuentran medianamente deteriorados, pero a nivel cognitivo se encuentra en perfecto estado, de manera que realiza todas sus actividades instrumentales de la vida diaria sin ningún problema. Propósito: determinar la valoración que tiene el Adulto Mayor de su propia capacidad para aprender. Metodología: reporte de caso, Técnica: Entrevista. Instrumentos: Escala de Recursos Sociales, escala de Lawton y Brody, escala de Pfeiffer. Resultados: indicaron que el A.M considera que es oportuno prepararse desde la juventud para envejecer con éxito. Conclusiones: Para este AM es importante no sentir remordimientos como ha vivido su última etapa de vida por eso quiere educarse acerca de cómo envejecer dignamente. Recomendaciones: Se sugiere integrarse a un club de la tercera edad aunque sea fuera de su comunidad donde pueda educarse sobre el tema de su interés.

Palabras Clave: Educación, Adulto Mayor, Envejecimiento exitoso.

SUCCESSFUL AGING AS AN EDUCATIONAL NEED IN OLDER ADULTS

ABSTRACT

Education in the Elderly A.M is a healthy process that contributes to working on their potential and self-worth. However, with the application of some gerontological assessment instruments it was possible to determine that his social resources are moderately deteriorated, but at a cognitive level he is in perfect condition, so that he performs all his instrumental activities of daily life without any problem. Purpose: to determine the assessment that the Older Adult has of their own ability to learn. Methodology: case report, Technique: Interview. Instruments: Social Resources Scale, Lawton and Brody scale, Pfeiffer scale. Results: indicated that the AM considers that it is opportune to prepare from youth to age successfully. Conclusions: For this MA it is important not to feel remorse as he has lived his last stage of life, for that reason he wants to educate himself about how to age with

dignity. Recommendations: It is suggested to join a club for the elderly even if it is outside your community where you can educate yourself on the subject of your interest.

Key words: Education, Elderly, Successful aging.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso universal que afecta a todas las especies, en el ser humano afecta de una manera particular, pues somos conscientes y nos perturba. En el tema de desarrollar un envejecimiento éxitos (E.E) es posible entender que se apuesta más por la salud activa que carecer de enfermedades o que mantener la capacidad funcional y mental, reconociendo la importancia de ambos elementos. Sin embargo, es la combinación o integración con el activo compromiso con la vida lo que da la totalidad del concepto de envejecimiento exitoso. Es decir, se incluye un elemento cualitativo en este envejecer pues tener actividades día a día invitan a desarrollar y reconocer el compromiso con la vida.

Según James Fríes en 1995 el envejecimiento exitoso incluye tres componentes, a saber: La ausencia o baja probabilidad de enfermedad y discapacidad relacionada a enfermedad, alta capacidad cognitiva y funcional, un activo compromiso con la vida. Estos tres términos son relativos, tienen entre sí cierta jerarquía. En base a esta definición considero que, ciertamente dichos competentes influyen positivamente en el ser humano pero pueden existir otros componentes que proporcionen un envejecimiento exitoso.

Ahora bien, fue interesante realizar este reporte de caso, basándome en la experiencia del señor O.M.R.L como un ejemplo particular, debido a que es sumamente necesario manifestar el interés que siente como muchos Adultos Mayores a seguir aprendiendo sin importar la edad.

El problema radica en que pareciera que muchos de ellos llegan a dudar de si mismos, es decir, de su capacidad para adquirir nuevos conocimientos. Está inseguridad es posible que se debe a los distintos estereotipos negativos que le rodean y se han creado en la sociedad con respecto a la vejez, pues la historia muestra evidencia que el senescente es visto como una persona cansada física y mentalmente, lamentablemente por esta razón comúnmente asumen que un

Adulto Mayor no cuenta con las energías suficientes para dedicar tiempo al estudio.

A raíz de esta situación he conocido que algunos Adultos Mayores no comunican sus necesidades y deseos por continuar estudiando tal vez por temor al rechazo o la burla de la sociedad y hasta la familia; lo cierto es que existen diferentes temas que son de su interés que lo estimulan aprender cada día.

En este caso en particular el Adulto Mayor entrevistado es una persona que en su juventud ya se había planteado el problema del envejecimiento, es decir, había planeado como vivir de forma positiva su vejez, motivo por el cual quiere conocer todo acerca de cómo envejecer con éxito, ya que actualmente no se siente satisfecho con su vida.

Dicho lo anterior, el señor O.M.R.L quiere prepararse para auto cuidarse hasta su últimos días y sentir que ha sido capaz de influir positivamente en la vida de otros, al involucrarlos también en este aprendizaje que puede proveerle en especial un gerontólogo. Para el señor O.M.R.L es importante no sentir remordimientos de cómo ha vivido su última etapa de la vida, por eso, desea indagar sobre las herramientas para que Adulto Mayor evite la duda de sus propias capacidades para aprender.

DESARROLLO

Envejecimiento exitoso (EE) es la capacidad no sólo para sobrevivir, sino también para prosperar en la vejez. Es un concepto multidimensional que abarca, trasciende y supera la buena salud. Está compuesto por un conjunto de factores: condiciones de salud, funcionamiento físico óptimo, alto funcionamiento cognitivo, afecto positivo y compromiso social. Conocer los criterios y predictores permite identificar ancianos que envejecen bien y desde la atención primaria, promover estrategias que aseguren mantener altos niveles de funcionalidad todo el tiempo que sea posible.

En este artículo se cita a Rowe y Kahn (1997), para quienes el envejecimiento exitoso es la conjunción de tres componentes principales por un lado la baja probabilidad de enfermedad y discapacidad, alta capacidad funcional física y cognitiva y compromiso activo con la vida tal como se puede observar en la figura 1 más adelante. Aquí vale resaltar que, cada uno de estos componentes

incluye unas sub-partes; por ejemplo en la baja probabilidad de enfermedad se reseña no solo la ausencia o presencia de la enfermedad como tal sino también a la ausencia de esta, la presencia o gravedad de factores de riesgo de enfermar a la persona.

En cuando al alto nivel funcional, se incluyen componentes de tipo físicos así como cognitivos; por su parte las capacidades físicas y cognitivas son potenciales de actividad; ya que indican aquello que la persona puede o no hacer, no lo que realmente hace. Pero en relación al compromiso activo con la vida que es el tercer componente, las relaciones interpersonales y las actividades productivas tipo valor social deben ser contemplados sobre todo hasta avanzada edad pues es base primordial de la socialización (Rowe y Kahn, 1997).



Fuente: Modelo de envejecimiento exitoso de Rowe y Kahn (1997)

En esta temática de envejecimiento exitoso, vale citar también a Curcio, Pineda, Rojas, Muñoz, (2017) quienes publicaron un documento titulado Envejecer bien: un estudio sobre el envejecimiento exitoso y sus determinantes, cuyo propósito fue estimar la prevalencia de envejecimiento exitoso y los factores predictores en ancianos colombianos, usando como metodología el diseño transversal, descriptivo y correlacional, obteniendo como resultados que, la prevalencia de EE fue 8.4%, aumenta a 24.4% cuando no incluyen enfermedades. Los predictores independientes son tener buena autopercepción de salud, ser altamente religioso, casado, con alto nivel educativo y ser mujer.

Experiencia de un Adulto Mayor que desea un envejecimiento exitoso

El Adulto Mayor O.M.R.L tiene una edad de 71 años, sexo masculino. Pesa 71kilos 200 y mide 1 metro 60. Habita en la Urbanización La montañita estado Zulia, no posee ningún grado de instrucción (sabe leer y escribir), es de estado civil divorciado, tiene 3 hijos y no posee ninguna patología hasta el momento.

Debido a la conducta observada en este Adulto Mayor, vi interesante indagar más sobre la vida del mismo ya que siempre se muestra alegre y con buen entusiasmo, de allí que se caracteriza por ser una persona amigable y muy colaborador, sin embargo, siempre hace lo mismo es decir mantiene una rutina muy monótona, esto sin duda despertó mi interés por investigar, pues aunque se motivado a llevar una vida más activa, mantiene un nivel de sedentarismo bastante alto que no le permite llevar el envejecimiento que desea pareciendo esto un tanto contradictorio.

Una vez que el Adulto Mayor O.M.R.L fue entrevistado pude conocer el interés que tiene por educarse acerca de cómo envejecer con éxito, por ejemplo, conoce muy poco sobre lo que implica tener una vejez exitosa pero desea tenerla. Por otro lado, le preocupa la situación a su alrededor, pues ve en muchas personas de su edad, según él, un envejecimiento como algo negativo, difícil de llevar. Y curiosamente él no lo ve de la misma manera.

Por ende le gustaría incentivar a más personas de su comunidad a llevar esta última etapa con más entusiasmo, comenta además que en infinitas oportunidades ha propuesto a la comunidad llevar a cabo la conformación de un club de Adultos Mayores, pero estos se niegan. Sin duda esto desanima a O.M.R.L, por esa razón surgió mi inquietud por abordar la experiencia de esta persona mayor y a la vez, considero indispensable trabajar con este proyecto de conformación de un club de adultos mayores en dicha comunidad.

En la urbanización las montañistas viven 21 familias y cuentan con 13 Adultos Mayores (8 mujeres y 5 hombres) de edades comprendidas entre 58 y 89 años de edad de los cuales (1) Adulto Mayor se encuentra en sillas de ruedas y (2) Adultas Mayores se encuentran encamadas. Las condiciones del hogar de este Adulto Mayor entrevistado se considera está en perfecto estado, en lo que

respecta al aseo, a la electricidad, el internet, el agua entre otros servicios básicos. Vive con (2) hijas, (3) nietos y (1) hermana.

La **metodología** aplicada en este artículo fue tanto documental como estudio o reporte de caso, para ello, se aplicaron los instrumentos de la Escala de Recursos Sociales, test cuestionario de Pfeiffer y escala de actividades instrumentales de la vida diaria. Por medio de ellos se pudo determinar cómo vivencia su envejecimiento que son mostrados en las conclusiones.

En la información que a continuación se presenta, se observa una matriz que contiene la información recabada en la guía de entrevista aplicada al informante clave tal como se muestra como sigue:

Cuadro 1. Entrevista realizada al Informante Clave: Sr. O.M.R.L

Entrevistador	Informante clave
P: ¿Qué concepto tiene acerca de la vejez?	R: Yo pienso que es una etapa para la que hay que prepararse desde la juventud.
P: ¿Qué le falta a su vida para considerar que tiene un buen envejecimiento?	R: Diversión, un cambio de rutina, y aprender cosas nuevas cosas
P: ¿Considera que es importante pertenecer a un club de la tercera edad para poder disfrutar de un buen envejecimiento?	R: No, pero si podría ayudarme a mi y muchos Adultos Mayores como yo a disminuir el riesgo de enfermarnos y ser personas dependientes.
P: ¿Porque es importante para usted tener un buen envejecimiento?	R: Porque me ayudaría a mantener una autoimagen positiva.
P: ¿Qué temas le interesaría aprender sobre el envejecimiento exitoso y activo?	R: No tengo una idea. Solo se que me gustaría mantener una mente ocupada aprendiendo y recreándome.

Fuente: Zambrano (2020)

En el cuadro se observa la entrevista realizada al adulto mayor, quien se encuentra muy seguro de lo que quiere para su última etapa de la vida. Sin embargo, no manifiesta con su familia su deseo de aprender sobre el envejecimiento exitoso y así llevar una vida más activa.

CONCLUSIONES

El adulto mayor entrevistado tiene una necesidad educativa bastante interesante, pues pocas personas se plantean el hecho querer envejecer con éxito preparándose y formándose. Por ejemplo, el señor O.M.R.L comenzó desde su juventud pues no quería llevar una vejez como el resto de las personas de su edad ahora.

Considera que vive una etapa que también merece ser disfrutada, aún con todos los cambios y enfermedades que se manifiestan y que son parte del propio envejecimiento, señala que las personas llegan a tener hábitos nocivos durante toda su vida; por esta razón llegan a la vejez presentando diversas patologías. Señala que la gran mayoría de personas les da igual como vivencian el envejecimiento, no les importa si llegan a la vejez sintiéndose solos, enfermos, entre otros, porque consideran que así es la tercera edad. De hecho consideran que la vejez solo es usual o patológica, que envejecer siempre es sinónimo de soledad, sedentarismo, improductividad y otras cosas más. Por ello aceptan y se acostumbran a vivir por vivir.

Para este informante es importante no sentir remordimientos sobre cómo está llevando está etapa, por este motivo se ha proyectado la idea de aprender las distintas actividades y estilo de vida que puede adoptar para mejorar su vida. Gracias a los distintos instrumentos de valoración gerontológica que se le aplicación a esta persona se pudo descubrir que se trata de un Adulto Mayor con un estado de salud cognitivo sin dependencia, es una persona que se expresa con coherencia, tiene buena memoria, es capaz de resolver sus propios asuntos personales.

Manifiesta tener la necesidad educativa de aprender estrategias de buen envejecimiento, refiere que necesita acompañamiento, atención, diversión, distracción, y sobre todo saber a qué dedicarse cuando se encuentra solo. Quiere sentir que envejece dignamente y activo realizando una actividad productiva.

Se pudo observar además durante la entrevista que es una persona capaz de realizar todas sus actividades instrumentales de la vida diaria solo sin ayuda, contesta el teléfono, se traslada en transporte públicos, cocina, lava su ropa y entre otras cosas.

De forma concreta, el adulto mayor manifiesta la necesidad educativa de aprender nuevas formas de llevar adelante su vejez pero en la comunidad no cuenta con recursos o programas destinados a ello, de allí la necesidad de implementar un programa educativo que potencie las capacidades e intereses de este adulto mayor y sea replicado a otros de su comunidad.

RECOMENDACIONES

✓ Se recomienda al Adulto Mayor integrarse en algún club de la tercera edad, aunque esté se encuentre conformado fuera de su comunidad.

✓ Tomar conciencia de su propio envejecimiento y de las posibilidades de su entorno que fortalezcan sus capacidades funcionales.

✓ Buscar orientaciones de un gerontólogo sobre las herramientas necesarias para llevar un envejecimiento exitoso.

✓ Desarrollar una actividad recreativa y educativa dentro del hogar que le genere satisfacción (Practicar juegos online, realizar juegos de mesa, cuidar su higiene, visitar amistades) entre otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Curcio B. Carmen L. Pineda I. Alejandro. Rojas Z. María A. Muñoz Sandra (2017). *Envejecer bien: un estudio sobre el envejecimiento exitoso y sus determinantes.* Disponible en URL: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.unisanitas.edu.co/Revista/65/Curcio_C_et_al.pdf&ved=2ahUKEwjnkq-44YztAhVGhuAKHSbxCKIQFjABegQIBRAF&usg=AOvVaw15h9swa5U4ekFKMippocVV [Consultado el 15 de diciembre 2020]

Escala de Graffar Méndez Castellanos. Disponible en URL: https://es.slideshare.net/mobile/pedrito236/salud-32970177 [Consultado el 14 de diciembre 2020]

Escala de Lawton y Brody. *Actividades instrumentales de la vida diaria*, Disponible en URL: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/escala_de_lawton.pdf [Consultado el 15 de diciembre 2020]

Rowe, John W., & Kahn, R. L. (1997). *Successful Aging. The Gerontologist*, 37(4), 433–440. Disponible en URL: https://doi.org/10.1295/kobunshi.49.648 [Consultado el 20 de diciembre 2020]

Sin autor: Parte I *Módulo de valoración Clínica*, Módulo 7 Evaluación Social del Adulto Mayor. Disponible en URL: https://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/modulo7.pdf. [Consultado el 15 de diciembre 2020]