EXPERIENCIAS DE VIDA DEL SEÑOR DAVID MEDINA.
Enfocadas en la importancia de la familia y los comités de Adultos Mayores.

Fanny Fernandez

fannyfernandezabril17@gmail.com

RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito dar a conocer la historia de vida de un adulto mayor, producto del análisis a través de la función familiar y los círculos de adultos mayores como apoyo en la vejez, hecho donde ocurren modificaciones biopsicosociales más evidentes, asociados con el envejecimiento. La vejez condiciona vivencias positivas o negativas, según la forma de enfrentar los cambios y los aspectos del medio social. Es allí donde la familia y la existencia de círculos de adultos mayores en las comunidades son importantes para un envejecimiento activo. La metodología es de tipo cualitativa, bajo un diseño de estudio de caso, con revisión documental, entrevista y observación directa, con el propósito de lograr el objetivo planteado. Se concluye que la familia y los círculos de adultos mayores representan pilares valiosos para el adulto mayor, se recomienda que cultive el amor familiar y se integre a los grupos de comunidad.

Palabra claves: Vejez, Envejecimiento, Envejecimiento Activo, Familia, Comités de Adultos Mayores.

LIFE EXPERIENCES OF MR. DAVID MEDINA.
Focused on the importance of the family and the committees of Older Adults.

ABSTRACT

The purpose of this work is to make known the life history of an older adult, product of the analysis through the family function and the circles of older adults as support in old age, a fact where more evident biopsychosocial modifications occur, associated with the aging. Old age conditions positive or negative experiences, depending on the way of facing changes and aspects of the social environment. It is there where the family and the existence of circles of older adults in the communities are important for active ageing. The methodology is of a qualitative type, under a case study design, with documentary review, interview and direct observation, with the purpose of achieving the stated objective. It is concluded that the family and the circles of older adults represent valuable pillars for the older adult, it is recommended that they cultivate family love and integrate into community groups.

Keywords: Old age, Aging, Active Aging, Family, Committees for the Elderly.

INTRODUCCIÓN

El ser humano atraviesa por diferentes etapas a lo largo de su vida, la última ha sido denominada vejez, la cual según la Organización Mundial de la Salud, es definida como el proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida, esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación al medio ambiente (OMS, 2014, p 1).

Como etapa la vejez es la continuación normal de la vida, en la cual ocurren modificaciones biopsicosociales que se hacen más evidentes. En el aspecto biológico ocurren diversos procesos orgánicos que conllevan a una disminución de las funciones en órganos y sistemas, considerados normales. Según Cobo (S.F), las señales más evidentes son debilidad en órganos y sistemas para encarar infecciones y menor recuperación ante las enfermedades, además de los cambios físicos como arrugas, caída del cabello, pérdida de sensibilidad en los sentidos, lentitud de movimientos, entre otros. (p 50).

Esta misma autora expresa que los cambios psicológicos se caracterizan por un frecuente deterioro intelectual, menos rapidez mental, lagunas en la memoria, disminución a las respuestas adaptativas al entorno, imposibilidad para concentrarse, más allá de cortos periodos de tiempo (p 50). Sin embargo, con la experiencia en el área de la gerontología, se ha evidenciado que personas de avanzadas edades pueden aún conservar su capacidad de concentración por largos períodos, como a varios adultos mayores a quienes han realizado un seguimiento del estudio de las funciones cognitivas, obteniendo resultados positivos en cuanto al nivel de concentración.

En el aspecto social también ocurren cambios, referidos en el tratado de Medicina Familiar (2017), los más comunes son: la pobreza relativa, por la reducción de los ingresos al estar jubilados, los problemas con el acondicionamiento de la vivienda y su entorno, la soledad, la cual a su vez está ligada a las situaciones de aislamiento social, la viudez y la incapacidad (p 4).

Por lo antes planteado, es importante llegar a la vejez en las mejores condiciones: con salud, dignidad, autonomía, independencia, y con elementos del medio psicosocial que fortalezcan el mejor desenvolvimiento de ésta. Mientras que por otra parte, el envejecimiento es realmente un proceso fisiológico que conlleva cambios (positivos, negativos o neutros), característicos durante todo el ciclo de la vida, considerados normales y que ocurre en todos los seres vivos, comienza desde la concepción y se acentúa en los últimos años, no es uniforme y es diferente de un individuo a otro (Delgado, 2018, p 25).

En este sentido, las evidencias más comunes del envejecimiento fisiológico son para Salech y otros (2012), el envejecimiento renal, acompañado de acidosis metabólica, anemia, menor absorción del calcio; envejecimiento cerebral (múltiples cambios morfológicos y funcionales en el sistema nervioso central, envejecimiento muscular (disminuye la masa y función muscular, envejecimiento del metabolismo de la glucosa, cardiovascular, entre otros. (p 1)

Es por eso, necesario recalcar la necesidad de un envejecimiento activo, que para la Organización Mundial de la Salud es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. En esto, la capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante. (2020, p.1).

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS 2016), describe que el modelo para un envejecimiento activo está basado en 3 pilares fundamentales: participación, salud y seguridad, y a su vez los determinantes son: 1- Determinantes relacionados con los servicios sociales y sanitarios, que incluye la promoción de la salud y prevención de enfermedades, servicios curativos y servicios de salud mental, 2- Determinantes conductuales, tabaquismo, actividad física, alimentación sana, alcohol, medicamentos y cumplimiento terapéutico. 3- Determinantes personales: factores psicológicos, genéticos, y biológicos. 4-Determinantes relacionados con el entorno: físicos, seguridad en la vivienda, caídas y ausencia de contaminación. 5-

Determinantes sociales: apoyo familiar y social, violencia y abuso, educación y alfabetismo (p 233).

Todos estos factores son de relevancia para un envejecimiento activo y saludable, es allí donde el rol de la familia del adulto mayor es preponderante; al igual que la existencia de círculos de adultos mayores en las comunidades que garanticen un envejecimiento más sano, activo y exitoso. En esto se debe considerar que el adulto mayor juega un rol muy importante dentro del entorno familiar y en la comunidad donde vive.

En base a estas premisas, se realiza este trabajo de investigación el cual constituye una historia de vida de un adulto mayor, atendiendo a la importancia de la familia y los círculos de adultos mayores en el fortalecimiento de la vejez, siendo descrito como un estudio de caso:

> Es una investigación empírica, que toma como foco un fenómeno contemporáneo e implica una toma de datos, no se trata de una investigación de laboratorio, sino de algo que se toma del mundo real y que los objetos de estudio puede ser objetos o procesos´ El caso debe estar bien delimitado y ser significativo para los objetivos de la investigación. Yin, en Codena (2021).

En este trabajo, se realiza un estudio de caso sobre el Adulto Mayor David Medina de la comunidad de Chimpire, ubicada en la ciudad de Coro Falcón Venezuela; integrante del comité de Adultos Mayores “Dulce Plenitud de Vida del Hospital Dr. José María Espinoza”, considerando las categorías: familia y Comités de adultos mayores.

DESARROLLO

El envejecimiento es un proceso que según diferentes autores, se vivencia desde la concepción. De allí que Rodríguez (2012) sostiene que, se caracteriza por diferentes cambios en niveles físicos, mentales, individuales y colectivos, un proceso

natural, inevitable y no necesariamente asociado a estereotipos, una etapa para crecer y seguir aprendiendo (p.15).

Para Alvarado (s.f), este proceso es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital, desde el mismo momento de la concepción hasta la muerte, que a pesar de ser normal, es difícil aceptarlo como una realidad innata a todo ser (p 1). Precisamente porque se ha asociado a estereotipos negativos lo que ocasiona temor a envejecer.

Por otra parte, para Delgado (2011), el envejecimiento disminuye las capacidades del organismo, sobre todo físicas, pero también depende de estilo de vida de la persona, que comprende la actividad física desarrollada, hábitos o posibilidades nutricionales, aunque algunas habilidades, como la facultad de concentrarse, y llegar al final de las tareas, mejoran con los años. Con lo referido se puede decir entonces que, aun cuando muchas capacidades disminuyen con la edad, estas pueden atenuarse o retardarse (p 8).

Se comprueba con esto que, el envejecimiento positivo está relacionado con la puesta en práctica de hábitos saludables a lo largo de la vida y este autor establece que la concentración es buena a pesar de los años.

Carrasco por su parte, opina que:

> El envejecimiento es un proceso deletéreo, progresivo, intrínseco y universal que con el tiempo ocurre en el ser humano a consecuencia de la interacción de múltiples factores, entre ellos los propios del individuo y su medio ambiente. Es un conjunto de procesos que contribuye a incrementar progresivamente la presencia de enfermedades crónicas. Por lo tanto, es frecuente encontrar adultos mayores con un envejecimiento habitual o incluso patológico y pocos presentan un envejecimiento óptimo o saludable en los cuales la presencia de enfermedad es mínima o nula. Una mayor comorbilidad en los adultos mayores trae consigo un impacto negativo en la mortalidad, función física y calidad de vida, ya que no todos los años de vida ganados son de buena salud, por el contrario, pueden ser vividos con discapacidad y necesidad de ayuda (Carrasco en Toledo, 2014, p 2).

Es importante acotar que no necesariamente envejecer implica la existencia de enfermedades crónicas, discapacidad o necesidad de ayuda, puesto que a través del trabajo gerontológico desarrollado por muchos años, se ha evidenciado un envejecimiento activo, con salud e independencia de muchas de las personas atendidas, siendo un ejemplo el caso del adulto mayor tomado como caso de estudio. Por lo referido, la forma de envejecimiento es particular, el adulto mayor puede experimentar una vejez sana en la medida de sus cuidados, y fortalecido por el apoyo familiar y su participación en actividades de adultos mayores.

En este orden de ideas, según González, en Toledo (2014), hay cuatro tipos de envejecimiento:

-Envejecimiento ideal: no presentan enfermedades crónicas. -Envejecimiento activo: se considera que tienen buen estado de salud física y mental; -Envejecimiento habitual: presentan un estado de salud regular; sin embargo no son dependientes; -Envejecimiento patológico: presentan un mal estado de salud. (p 3).

Por su parte Serrano (2013), opina que: Envejecer conlleva un declive físico para la persona, pero también un crecimiento en cultura y en valores humanos, esto es lo que debe pasar a las nuevas generaciones, al mismo tiempo, que aprender de ellos todos sus conocimientos, que conllevarán a que podamos adaptarnos a esta nueva sociedad (p 16). Como puede observarse, las consideraciones de este autor, son bien importantes, puesto que ciertamente envejecer implica adquirir conocimientos y experiencias, que pueden ser referencias positivas para los más jóvenes.

Paralelamente, la vejez ha tenido diferentes connotaciones a lo largo de la historia, según Rodríguez, (2012), en la cultura de Grecia y Roma la vejez era considerada como una fatalidad, a tal punto que morir joven era considerada una virtud, ya que no tenía que enfrentarse a la perdida de la funcionalidad, asociada con el envejecimiento.(p10)

Contrariamente, para Platón y Cicerón, la vejez era sinónimo de experiencia recogida en las etapas anteriores y de las facultades intelectuales de los ancianos.

En las culturas orientales las personas mayores cumplen su papel importante dentro de la sociedad, debido a que son sabias poseedoras de conocimiento (p10)

El personaje central de esta historia de vida, nació el 29 de diciembre de 1929 en un pueblo llamado Agua Larga (Churuguara), perteneciente al municipio Federación del estado Falcón, según él, es muy parecido a Macondo de Cien años de soledad del escritor colombiano Gabriel García Márquez. La casita donde vivía era de barro, pequeña, techo de bahareque, pintada de azul. Expresa tristemente, que su madre le contaba que cuando llovía tenía que cambiar los chinchorros de lugar porque se mojaban y su mamá le pedía a Dios y a los santos para que cesara la lluvia ya que solían ser frecuentes y fuertes.

En base a estas experiencias, comparte varios poemas como estos:

Llovía y llovía
como el diluvio
gotas de aguas
taladraban la casita
donde yo vivía,
mi madre con un mechurrio en la mano
oraba: Santa Bárbara bendita
que cese la lluvia, y la lluvia cesó
Santa que llenó de gracia como el ave María
(David, 2005)

La Casita de mi Madre:
Clenajes de recuerdos me cubren,
como aquella cabaña alejada del pueblo.
Su techo: mezcla de hierba, lodo y maleza,
paredes: de barro embutido en grises magueyes,
útil morada para aplacar el vigor de la naturaleza,
el frente como un jardín xerófito, lleno de espinas,
cujíes, tunas y cardones, de sombras alargadas,
tendero del pobre, regalo de Dios
para orear la ropa cuando están mojadas.
Recuerdo las sábanas de varios colores,
retazos de telas deformes, de una costurera,
daban la apariencia de un rompecabezas,
esa es la cobija que arropa al pobre en su carencia
Aquellos trapos se aferraban con fervor,
de las agudas espinas de los cardos,

porque el viento ambicioso los alaba, con frenesí,
con sus viajeras manos
Al apagarse el día la oscuridad cubría el cenizo,
las nubes peregrinaban al soplo del viento,
Llovía, llovía y llovía sin cesar.
¡Como en el diluvio,
gotas de aguas taladrantes sobre la casita,
donde se dormía! (2005)

Dedicado a la Mujer

La mujer refleja su esplendor
por la diadema de atributos de la naturaleza,
por la mirada seductora de sus ojos,
por la sonrisa irresistible de sus labios,
por su gracia y sublime pureza.
La mujer cultiva sus sentimientos
y pensamientos en el corazón
cuando ama con ardor y placer,
entrega su esencia sin reserva
cuando ama con innegable amor
entre su alma, entre su ser.
Mujer, mujer, sin ti mujer divina,
el hombre sentiría un vacío inmesurable,
la tristeza invadiría su soledad sin ti. (2006)

A su Amada Esposa Oly:

Oly: Mujer cuanto te quiero
Yo te llevo a ti en lo profundo,
Por compartir mis pesares
En momentos de angustias y tristezas
Con transparentes lagrimas de amores
¡TE AMO!
Siempre escucharas de mí, esta promesa
Porque eres como la azucena
Que simboliza la pureza
Veta de diamantes, en tu lealtad
Perla nacarada, tu sinceridad.
Son valores y matices naturales
Que acrisolan tu dignidad
Oly, no necesitas la luz resplandeciente
Ni la luz plateada dela luna,
Porque desde el cielo,
Dios te ilumina

A su Comité de Adultos Mayores:
Dulce Plenitud de Vida, es la esencia del existir,
donde la esperanza y la pasión del ánimo
se unen al ser, para sonreir.
Disfrutemos nuestro “Circulo Chimpire”
como un verdadero hogar,
donde la ciencia rejuvenece el alma,
nos orientan, nos guian y nos llevan de la mano.
No perdamos tiempo, porque no vuelve,
la gerontología nos encamina,
por el sendero de la tranquilidad.
Para suavizar la bajada descendente de la vida.
Embriaguémonos en el placer de la fantasía,
con el azucarado néctar de las flores del vivir,
para no hacerse viejo antes de llegar a la vejez.
Tu vida, mi vida, es una bendición celestial,
por los años que nos abrigan,
gracias, gracias al creador “Dios”,
gracias, gracias al que es, ha sido y será “Cristo.(2010)

Hijo de la señora Eduviges Medina y el señor Moisés Lásser, criado por sus abuelos paternos desde la edad de 3 años, ya que su mamá se casó con el señor José Arapé con el que tuvo 6 hijos más; no contaban con los recursos suficientes para mantenerlos. Este hecho no incidió negativamente en el adulto mayor, pues desde pequeño fue una persona con una actitud positiva y luchadora, quien se adaptó rápidamente a los cambios.

En la casa de sus abuelos en Churuguara, transcurrió su niñez y adolescencia con felicidad, compartiendo con estos y demás familiares, sintiendo un gran apego por uno de sus tíos. Allí aprendió a ordeñar las vacas, hacer queso, también vendía empanadas y dulces preparados por sus abuelos: Socorro y Juvenal, formando así su espíritu de emprendedor.

A este respecto, Landriel (s.f), expresa que la familia es un lugar importante, donde se construyen los vínculos, las condiciones y posibilidades para el ciclo vital de esta, donde convergen las condiciones del contexto, las concepciones de

desarrollo de sus funciones y el desempeño de roles, tensionados por los valores en la sociedad y en su interior. (p 3)

Su tío paterno lo inscribió en la Escuela para que cursara el primer grado, colocándole el apellido Lásser, sin ser reconocido por el padre, lo que más adelante le trajo serios problemas. En el transcurrir del tiempo ingresa a la escuela Padre Aldama, obteniendo el certificado de 6to grado. A pesar de su corta edad, allí se convirtió en maestro interino durante dos años para cubrir una necesidad de la institución.

A los 16 años se trasladó a Coro, puesto que deseaba superase, su tío lo inscribió en el Liceo Cecilio Acosta para cursar el primer año. Se hospedó en una pensión que se llamaba Paraíso, ubicada en la avenida Rooselvetl, recuerda que pagó un bolívar con 50 céntimos y manifiesta que le encantó Coro y la forma de tratar de sus habitantes. En tanto que a los 15 días de estar estudiando en el liceo Cecilio Acosta, se presentó el Secretario de apellido Naveda y preguntó ¿Quién es David Lásser?, él se levantó y alzó la mano. A lo que el Secretario expresó: ¡Usted no es David Lásser! ¿Cómo consiguió ese certificado? Yo contesté: estudiando desde 1er hasta 6to grado, el señor advirtió que no era legal y debía ir a Caracas, la capital; a solucionar el problema, cuenta el señor David, “salí del liceo triste y cabizbajo, sin saber qué hacer”, puesto que su situación económica no era fácil y no pudo realizar ningún trámite relacionado con su situación estudiantil. Dejó la pensión donde vivía y un amigo que conoció por esos días, le dio alojo en su casa ubicada en la calle Mapararí del Sector Chimpire y empezó a trabajar como cobrador en la casa de comercio ubicada en la calle Bolívar.

Su espíritu luchador, lo llevó a empezar a estudiar de noche en el programa de alfabetización para adultos, los profesores al ver su desempeño le aplicaron una prueba diagnóstica, dándole así su certificado de primaria en corto tiempo y luego logró estudiar bachillerato en la Escuela de Comercio, obteniendo el técnico medio en contabilidad. Fue cobrador, cajero y contador de la compañía anónima “La Campana”, ubicada en la calle Bolívar, donde trabajó desde el año 1947 hasta el año

2000, en donde ganó un gran prestigio y respeto por parte de los dueños, compañeros de labores y clientes, por el trabajo desempeñado con responsabilidad y honestidad.

Confiesa el señor David, que siempre mantuvo una buena relación con su mamá, a la que visitaba con regularidad en Churugura y de igual manera con sus hermanos, que con el transcurrir del tiempo se dispersaron en diferentes espacios del estado Falcón e incluso del país. Por lo que después se veían con menos frecuencia; pero existiendo entre ellos el mismo cariño y respeto. Contrajo matrimonio el 16 de Junio de 1956 con la Señorita Olimpia Margarita Petit, como fruto de su amor nacieron sus hijos: David José (fallecido), Moisés Manuel, Daoly María, y Detmer Marcos. No obstante, de una relación anterior poco duradera nació su primogénito que tiene por nombre Carlos David Corona.

Con esta experiencia, se plantea que el hogar es el eje de comunicación de la vida en común de mujer y hombre, entre estos y sus hijos y de todos con sus parientes, donde se concretan intereses humanos afectivos y sociales de las personas (Placeres, 2011, p 2). Fue en este lugar donde las metas más preciadas de David Medina, se hicieron realidad y como refiere Juan Pablo II, entender la familia como la estructura ecológíca humana. “En su seno el hombre recibe las primeras nociones sobre la verdad y el bien, aprende qué quiere decir amar y ser amado y por consiguiente, qué quiere decir en concreto ser una persona“ (Placeres, 2011, p 2)

Sumado a lo descrito, el Señor David Medina constituyó una familia exitosa, a saber una relación de pareja, que según la entrevista y lo que se pudo observar en numerosas visitas, ese núcleo estuvo lleno de amor, respeto y armonía. Como esposo siempre mostró mucha ternura y dedicación. En su rol de padre, comenta, siempre fue afectuoso, responsable, diligente, sostén de hogar, como abuelo sembró su ejemplo, dando su cariño y protección y a medida que fue envejeciendo su familia se fue involucrando en ese proceso, apoyándolo en todas las áreas.

Por tanto, vale decir que la familia representa un valor fundamental, es así como Serrano, (2013) destaca que “La familia juega un papel primordial en el

bienestar general y la salud de las personas mayores como parte del envejecimiento activo" (p16).

Por su parte la investigadora Cortes citada por Toledo, expresa que:

> La familia es la que proporciona los aportes afectivos y materiales necesarios para el desarrollo y bienestar de sus miembros como red social, el cual acrecienta su importancia con el envejecimiento., condicionados a esta etapa de la vida., por la reducción de la actividad social, lo que incrementa para el adulto mayor el valor del espacio familiar que siempre será el insustituible apoyo para este.(2014, p3 - 4)

Recalca Serrano que "tratar de mantener relaciones familiares y sociales con un nivel positivo de satisfacción en el que cada miembro de la familia sienta que todos colaboran o participan con el bienestar común, es un objetivo importante para lograr un envejecimiento satisfactorio" (2013, p 16). En este estudio de caso, se demuestra, una participación activa de todos los miembros de este núcleo familiar, permitiendo el éxito de este adulto mayor a lo largo de su proceso de envejecimiento.

Contrariamente, bajo la percepción de Villareal y otros autores, en González

> Los adultos mayores sin mayor soporte familiar o con un apoyo familiar inadecuado, tienen mayor mortalidad, depresión, alteraciones cognitivas, y una percepción de un peor estado de salud que aquellos que si la tienen. (2016, p 6)

La familia incide directamente en la salud de los adultos mayores, no solo por el apoyo material, sino también por el apoyo en el aspecto emocional y afectivo (González, 2016, p.7). Para cada adulto mayor la familia ocupa un lugar importante en su vida, pudiendo decirse que ésta se convierte en aquel con quien se establece una unión afectiva en un momento determinado de la vida, sean estos amigos, compañeros de trabajo, vecinos e integrantes de grupos comunitarios y sociales a los

cuales pertenezcan. La visión de este autor, se refleja en la vida del adulto mayor David, quien sus amigos y vecinos éran parte de su concepto de familia.

Bajo la perspectiva de Landriel, (s.f), la familia se encuentra en un momento donde debe ser más receptiva, es decir que los adultos mayores puedan desarrollar importantes roles y recibir de los demás miembros; respeto, consideración, afecto, solidaridad y participación en la toma de decisiones. Es allí donde la sociogerontología juega un papel importante a través de acciones teoricas-metodológicas y prácticas (p. 1). Con esto, puede afirmarse entonces que, la familia es un soporte valioso para el adulto mayor y por otra parte, la gerontología constituye una profesión importante, para brindar apoyo en la construcción de una vejez activa.

El adulto mayor en cualquier entorno tiene un papel preponderante en la conformación y progreso de la familia, porque así como requiere atención para mantener una buena salud, también necesita desarrollar una vida plena y ser parte de las distintas actividades del entorno social que conlleve niveles de positividad en el cultivo de sus funciones (Modgar y otros, en González, 2016, p12).

A este respecto, la familia para el adulto mayor David representa un entorno familiar de asertividad que muchos desean, valorando y siendo valorado, ocupando un lugar privilegiado que le permitió afrontar retos, de dificultades en su salud y otros aspectos, como la economía, la dinámica familiar, los deberes y funciones al seno del hogar.

Por otra parte, en el ámbito de los negocios el Señor David, como prueba de sus grandes habilidades, pues logró un crédito habitacional durante el gobierno de Rómulo Betancourt, adquiriendo su casa en la calle Aurora de la ciudad de Coro; dirección en la que aún permanece y donde vio nacer y crecer a todos sus hijos, nietos y hasta biznietos, se confiesa feliz con su familia, puesto que los miembros de la misma siempre le han dado amor, apoyo y solidaridad consecuentemente en todas las áreas de su vida.

En vista de ese deseo de superación que este abnegado hombre venía mostrando, para eso, se cita a Luiz Ovalles (2018), cuando afirma que “el

emprendimiento es una alternativa que permite, la promoción por parte de instancias gubernamentales en sus diversos niveles, la formación del emprendimiento como estrategia para crear y desarrollar capacidades creativas y las habilidades necesarias para proyectos" (P.218).

Simultáneamente, los círculos de adultos mayores, representan una alternativa altamente beneficiosa en la salud integral del adulto mayor, es así que Sotomayor (s.f), dictamina:

> Los círculos de adultos mayores son movimientos espontáneos y voluntarios donde se reúnen o se agrupan personas mayores para realizar diferentes tipos de actividades de carácter social y actividades deportivas para mantenerse activos socialmente, así como un alto nivel de autonomía e independencia (p 17)

A este respecto, la investigadora Rocío Ramírez, opina que la existencia de los círculos de adultos mayores en las comunidades garantizan un envejecimiento más activo y exitoso, siendo una alternativa de contacto social, reactivación de estímulos e intercambio de potencialidades, destrezas y conocimientos de los miembros que los conforman, trayendo como beneficio autoestima, fortalecimiento de valores, manejo del estrés y la depresión. (Ramírez, s.f. p 8,9).

La pertenencia a un grupo de adultos mayores, se convirtió para el Señor David, en una experiencia de vida altamente positiva, llena de educación gerontológica, herramientas para enfrentar la vejez y vivencias con amigos que se convirtieron en familia y un gran apoyo.

> Las personas de tercera edad participantes tienen la posibilidad de desarrollar más sus valores creativos y vivenciales; los primeros mediante las acciones grupales dirigidas a la comunidad y la obtención de nuevos conocimientos; y los segundos mediante las actividades recreativas y de carácter terapéutico desarrollada por el grupo y los profesionales, (Ramirez, s.f., p.9)

Ramírez expresa, que la participación de los adultos mayores en los círculos existentes en la comunidad garantiza una vejez activa y feliz, también permite un rol más activo en la familia y la comunidad; por otro lado se convierte en un recurso interesante para educar a la comunidad sobre el envejecimiento y la importancia del adulto mayor. A su vez, les favorece el intercambio de potencialidades, destrezas y conocimientos a cada miembro; al igual que los mantiene estimulados para una mayor interacción social, mayores opciones de acceso a servicios de salud, satisfacción de otras necesidades básicas y recreación; así como también hacer realidad sus valores creadores y vivenciales en una etapa tan importante de sus vidas (Ramírez, s.f, p1, 2, 9, 11).

Por otra parte, Delgado considera que:

> los círculos de adultos mayores, es uno de los espacios que atiende a este grupo poblacional contribuyendo en el mantenimiento, recuperación de capacidades físicas, la sociabilidad y la autonomía, es una experiencia exitosa sobre promoción de salud y prevención de riesgos y daños a su salud en el adulto mayor (Delgado, 2011,p 9).

Como profesional de la gerontología, puedo decir, que los círculos de adultos mayores, representan la mejor alternativa, para que cada adulto mayor siga manteniéndose activo en todas las áreas de su vida, garantizando una mejor salud y un mayor crecimiento integral con autonomía y determinación.

Expresa David que, allí empecé a recibir educación y capacitación continúa, atención médica especializada, a realizar ejercicios físicos, talleres, cursos, además de juegos y dinámicas educativas, actividades de segunda ocupación, terapias, paseos, entre otros" recuerdo que realizamos el curso de computación básica en el Incess, entre otros cursos más. Que según su manifestación fue "un aprendizaje nuevo e invaluable para mí".

Tomando en cuenta esta conceptualización, puede afirmarse que los círculos de adultos mayores han contribuido positivamente en un envejecimiento activo y saludable de las personas que forman parte de los mismos, siendo este el caso del adulto mayor David Medina, quien con la integración al comité, adquirió nuevos conocimientos, se inspiró en el alcance de nuevas metas, y sintió apoyo y solidaridad de los demás miembros del comité de adultos mayores, sobre todo en un momento de su vida donde le tocó enfrentar un problema de salud. “Logré superar el cáncer con la ayuda de Dios, con la solidaridad y apoyo de mis amigos y con los consejos y ganas de vivir que me inyectaba mi Gerontóloga”.

David, se convirtió en el tesorero del grupo, cargo que ejerció con responsabilidad y éxito durante varios años consecutivos, logrando la compra de enseres y material mobiliario para el desarrollo de las actividades. Estando en el grupo desarrolló sus potencialidades como poeta, y pintor. Otra faceta que descubrió o reforzó fue como cuenta cuentos de una manera muy jocosa, alegrando el ambiente del grupo cada miércoles por la tarde.

Continuando en esta idea, uno de sus poemas dedicado a la Mujer, logró leerlo en el Balcón de Los Arcaya en una actividad de Adultos Mayores, con el gran apoyo del Dr. Alirio Navarro Alemán, Presidente de la Fundación Regional de Atención Integral al Anciano de Falcón (FRAIANF).

En relación a las artes plásticas, David expresa su inquietud; puesto que siempre deseó pintar la casita de sus recuerdos de infancia, donde pasó muchos momentos felices con sus queridos abuelos, que hasta la fecha recuerda con alegría y devoción. Entre las diferentes actividades realizadas en el Comité de Adultos Mayores se desarrollaron talleres de pintura, dictado por la Gerontóloga Zaida García, auspiciado por la Fundación Arte y Expresión Femenina; a través del mismo. Pudo hacer realidad su anhelado sueño. Desarrolló varios trabajos de los que regaló algunos y conserva otros.

También aprendió que las actividades de las artes plásticas tales como la pintura y la poesía lo ayudaban a mejorar la memoria, la concentración, retención,

entre otras funciones cognitivas. Vale decir que el adulto mayor David Medina, aún con su edad avanzada tenía una excelente memoria y un nivel de concentración y retención elevado, y en gran parte lo debía a que siempre estuvo activo en el comité.

Se dedica en sus últimos años a compartir con su esposa y su familia, que ha representado su pilar para el desarrollo de una vida activa y exitosa, confesando sin embargo tristeza por la ausencia de hijos, nietos y biznietos que se encuentran fuera, debido a la situación de Venezuela, con esa esperanza que no muere de verlos otra vez, aunque acotó que diariamente habla con ellos, los cuales están pendientes de sus tratamientos y alimentación. También se dedica a leer, (amante de la lectura de libros poéticos y del estado Falcón), a cultivar su jardín, meditar en la palabra de Dios y en la oración, la cual también representa para él un gran apoyo y ha contribuido con su estilo de vida activa y saludable.

Este artículo es un aporte a la memoria del Señor David Medina, pues luego de la entrevista desarrollada el día 06 de Febrero del 2022, lamentablemente fallece a la edad de 92 años. David era un integrante valioso y de gran estima del Comité de Adultos Mayores Dulce Plenitud de Vida del Sector Chimpire.

CONCLUSIONES

Desde la experiencia expuesta en este artículo se hacen las siguientes conclusiones:

La vejez es una etapa normal de la vida, que implica modificaciones biopsicosociales consideradas normales, pero para que se desarrolle positivamente se requiere de herramientas personales y también del entorno social y familiar. Siendo la familia y los círculos de adultos mayores, factores importante para una vejez activa y saludable.

Al interior de la familia se modelan patrones de conducta, normas, valores y vivencias que sustentan positiva o negativamente la existencia de los individuos, a este respecto, la historia de vida del Señor David Medina, demuestra que recibió

aportes fructíferos que le permitieron vivenciar una niñez e infancia feliz, a pesar de no estar con sus padres y hermanos durante varios años, a su vez constituir un matrimonio exitoso, que dio los mejores frutos, basados en el amor, el respeto, ayuda mutua, apoyo en las metas y proyectos de su vejez; siendo visto por sus familiares, amigos y vecinos, como un ejemplo a seguir, con su experiencia de vida.

El adulto mayor tomado como estudio de caso representó fielmente lo que es un envejecimiento activo, saludable y exitoso, contrariamente a lo que establecen muchas concepciones estereotipadas y negativas. Mientras que en el área familiar, conformó una familia con grandes valores, siendo buen esposo, buen padre y gran abuelo. Todos sus hijos y nietos son hombres y mujeres de bien y profesionales.

En el área personal, se graduó de Técnico Medio en contabilidad, siendo el administrador de la compañía La Campana, por más de 20 años. Adquirió su casa propia y compró terrenos que con los años adquirieron valor financiero y le sirvieron para vivir holgadamente. También se integró al Comité de Adultos Mayores “Dulce Plenitud de vida”, donde desarrolló y potenció habilidades, destrezas y talentos; además afianzó lo más importante, la alegría de vivir.

Es así como en las artes plásticas logró realizar trabajos, que le generaron satisfacción personal y reconocimientos. En el área de la poesía, logró escribir más de 50 poemas, elogiados ampliamente por su familia, los miembros del círculo de adultos mayores y personalidades reconocidas como el Dr. Alirio Navarro Alemán, médico y poeta falconiano. Y en el área de la pintura, también tiene varios cuadros que realizó con amor, donde refleja mayormente paisajes de Churuguara y de su Coro querido.

De igual manera, en su área personal cultivó muchas amistades y sostuvo buenas relaciones con sus vecinos, en términos de respeto, solidaridad y empatía. Mientras que en el aspecto religioso, se declaraba católico, mostrando gran fe y comunión espiritual.

RECOMENDACIONES

Las experiencias de vida del Señor David permite:

Valorar la familia es un motor esencial para la vida de toda persona, y en la vejez representa un apoyo para respaldar las necesidades que esta etapa implica, sean estas afectivas o materiales. De allí que cada integrante de las familias donde hay un adulto mayor, deben contribuir en una buena relación de afecto, comunicación, respeto y apoyo a éste, lo cual puede influir positivamente en una mejor calidad de vida, y una alta longevidad.

Resaltar la importancia de los círculos de adultos mayores en las diferentes comunidades de la mano del profesional de la gerontología y el equipo multidisciplinario de salud, para marcar la diferencia en el envejecimiento con éxito y dignidad de la población senescente.

Reconocer que desde la experiencia propia, los círculos de adultos mayores, están siendo una bandera ante las necesidades de las personas de edad avanzadas, por lo cual se recomienda ser portavoces de esta información para contribuir a que cada día un mayor número de individuos, sean parte de estos grupos y así propiciar un envejecimiento activo y saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alvarado, A (S.F). *Análisis del concepto de envejecimiento.* Disponible en URL: www.https://scieloisclll/pdf/geroko/v25n</revision1pdf Consultado el 14/03/2022.

Codena, L (2021). *Características, Tipologías, bibliografía comentada*. Disponible en URL: www.luiscodena.com Consultado el 14/03/2022.

Delgado y otros (2018). *Modelo de Atención en Salud para la persona Adulta Mayor.* Disponible en URL: www.cordes.org.su>wp.content>uploads>2018/02>versionfinal Consultado el 15//02//2022.

Delgado, F. (2011). *Actividades para la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos del consejo popular Abel Santamaría del municipio de encrucijada, Santa Clara*. Disponible en URL: www.dispre.uclv.edu.>bitstream>handle.delgado Consultado el 04/03/2022.

González, C (2016). *Calidad de vida en el adulto mayor.* Disponible en URL: www.redalyc.org.pdf Consultado el día 16/02/ 2022.

Landriel, E (S/F). *Adultos Mayores y familia: Algunos aspectos de la intervención del Trabajo Social.* Disponible en URL: www.ts.uc.cr.>binarios>congresos>rg>siets>aiets-017-031 Consultado el 01/02/2022

O.M.S. Organización Mundial de la Salud. (2020) *Década del envejecimiento activo y saludable* (2021-2030). Disponible en URL: https://www.google.com/search?q=envejecimiento+activo+oms+2020&rlz=1C1NNVC_enVE775VE775&oq=envejecimiento+activo+oms+20&aqs=chrome Consultado el día 05/02/2022.

Ovalles, L y otros (2018). *Habilidades y capacidades del emprendimiento: Un estudio bibliométrico.* Disponible en URL: Consultado en: https://www.redalyc.org/journal/290/29055767013/29055767013.pdf

Placeres, F. (2011) *La Familia y el adulto Mayor.* Disponible en URL: www.scielos.sid.cu>cielo Revista Médica Electrónica. Vol 33,no 4, Matanzas. Julio-Agosto 2011. Consultada el día 05/ 03/ 2022

Ramírez, R. (S/f) *Clubes de la tercera edad, una opción para el bienestar físico y emocional de las personas mayores*. Disponible en URL: www.ts.ucr.ac.or>binarios>congreso>nac.on-04-29 . Consultada el día 03/03/2022

Rodríguez, K (2012). *Vejez y Envejecimiento.* Disponible en URL: www.http//coreacuk/download/pdf/86442423pdf Consultada el día 03/03/2022

Salech, F y otros (2012) *Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento.* Disponible en URL: https://www.elsevier.es/es.-revista-medica-clinica-la condes 202-articulo-cambios-fisiologicos-asociados-al-envejecimiento50716864012702699 Revista Médica electrónica. Vol 23. No 1. Chlie, Santiago. Consultado el día 06/ 03/2022.

Serrano, J (2013). *El papel de la familia en el envejecimiento activo*. Disponible en URL: www.Fiapam.org.informe2013 Consultada el día 25/02/22

Sotomayor, M. (S.F). *Apoyo social en la vejez*. Centro de investigaciones sobre longevidad, envejecimiento y salud. Disponible en URL: www.cepal.org>sites>default>files>presentatión>apoyo-social . Consultada el día 10/03/2022.

Toledo, M (2014). *Apoyo sociofamiliar y capacidad funcional de los adultos mayores adscritos a la UMF 66*. Disponible en URL: www.mx>faven2014>files>2014/07>protocolo-maricela . Consultado el día 04/02/2022

Tratado de Medicina Familiar y Comunitaria. Envejecimiento. Cambios sociales del envejecimiento. 2da Edición, 2017. Disponible en URL: www.http://www.medicosfamiliares.com/adulto mayor/envejecimiento.html