Revista GEROCIENCIA
Revista electrónica de Gerontología (Educación, Social, Gerencia, Salud, Ciencia y Tecnología).

ENVEJECER CON DIGNIDAD Y SALUDABLEMENTE
Un desafío en la sociedad moderna.

Gamero Belkys [1] García Digna [2]

bgamero1@gmail.com [1] dignagarcia57@gmail.com [2]

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. Decanato de Postgrado. Programa de Doctorado en Ciencias de la Salud. Santa Ana de Coro estado Falcón Venezuela.

RESUMEN

El envejecimiento, comprende un proceso normal en el desarrollo del ser humano, el cual conlleva múltiples aspectos a considerar para realizar una reflexión sobre cómo transcurre o se desarrolla, para que sea a la vez saludable y con dignidad. A través de una revisión documental, este artículo ofrece una visión desde el profesional de la salud, con reflexiones sobre lo que representa envejecer con dignidad, dando respuestas a las interrogantes: ¿Se pierde la dignidad durante el curso de la vida?, ¿es la dignidad una condición que depende de otros para mantenerla?, ¿la dignidad se aprende? La idea es propiciar una dialéctica de la temática descrita, que sirva de inspiración para profundizar en la búsqueda de alternativas para el logro de un envejecimiento saludable y digno.

Palabras clave: Envejecimiento. Dignidad. Adulto mayor. Profesional de la salud

AGING WITH DIGNITY AND HEALTHYLY. A challenge in modern society.

ABSTRACT

Aging includes a normal process in the development of the human being, which entails multiple aspects to consider in order to reflect on how it occurs or develops, so that it is both healthy and with dignity. Through a documentary review, this article offers a vision from the health professional, with reflections on what it means to age with dignity, providing answers to the questions: Is dignity lost during the course of life? Is it Dignity is a condition that depends on others to maintain it? Is dignity learned? The idea is to promote a dialectic of the topic described, which serves as inspiration to delve deeper into the search for alternatives to achieve healthy and dignified aging.

Keywords: Aging. Dignity. Elderly. Health profesional.

INTRODUCCIÓN

Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena. Ingmar Bergman.

Desde la juventud el proceso de envejecimiento se ve lejano y ajeno, pero cuando se comienza a vivir el proceso es cosa distinta, pudiéndose observar cambios sociales que empiezan a producirse en torno a la persona y el hecho de que ha envejecido; con esto muchas veces, llega la jubilación, se pierde la pareja, el nido queda vacío, el círculo de amistades se vuelve más pequeño, se pierden capacidades y con ello llega la angustia, el desespero y el enojo, igualmente comienzan los tratamientos desiguales, la indiferencia, el irrespeto, y en muchas ocasiones la violencia y el abandono. Todo un proceso que afecta a miles de personas mayores en todo el mundo.

Por eso, los principales propósitos de esta revisión documental, es hacer un análisis del contexto del envejecimiento digno como desafío en la sociedad moderna, describiendo la situación de este proceso en la actualidad, resaltando los factores que inciden sobre la dignidad subjetiva en el ámbito de la salud del adulto mayor y a través de este análisis, ofrecer reflexiones que invitan al profesional en cualquiera de sus disciplinas, en el diseño de estrategias que optimicen un entorno saludable preservando la dignidad de las personas. En las conclusiones, se reflexiona sobre la necesidad de visibilizar la dignidad del ser humano, debido a la existencia de situaciones que se observan en los actuales momentos, sobre el trato a las personas mayores, las cuales inciden directamente en detrimento de la calidad de vida de este grupo poblacional y dificultando el proceso de envejecimiento digno y saludable.

DESARROLLO

Gracias al envejecimiento poblacional, y el aumento de la esperanza de vida, la longevidad de las personas ha aumentado significativamente. En la actualidad, la mayoría de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 70 años (Naciones Unidas 2023). Este fenómeno se observa en todos los países del mundo, donde tanto la cantidad como la proporción de personas mayores están en constante crecimiento.

De acuerdo a la OMS (2023) para el 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, para ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1000 millones en 2020 a 1400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones). Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones.

La mayoría de las personas mayores viven en los países en desarrollo, de hecho, en 2019, el 37% de las personas mayores vivían en Asia Oriental y Sudoriental, el 26% en Europa y América del Norte, el 18% en Asia Central y Meridional, el 8% en América Latina y el Caribe, el 5% en África Subsahariana, el 4% en África Septentrional y Occidental y el 0,7% en Oceanía.

El número de personas de 60 años o más crecerá de forma más acelerada en los países en desarrollo, de 652 millones en 2017 a 1700 millones en 2050, mientras que en los países más desarrollados pasará de 310 millones a 427 millones. La región donde crece más rápidamente el número de personas mayores es África, seguida de América Latina y el Caribe y, a continuación, Asia. Las proyecciones indican que en 2050 casi el 80% de las personas mayores de todo el mundo vivirán en los países menos desarrollados.

En Latinoamérica este crecimiento ha provocado, que gran parte de esta población carezca de acceso a los recursos básicos necesarios para disfrutar de una vida digna y muchas otras se enfrentan a múltiples obstáculos para participar en la sociedad con plenitud (OPS 2023), es por ello que muchas instituciones, a nivel mundial, se han abocado en crear condiciones favorables para proveer una vida de calidad, respetando sus derechos humanos, promoviendo métodos, sistemáticas y leyes internacionales para la protección de los adultos mayores.

Respecto a lo antes planteado, la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030, declarada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en diciembre del 2020, es una estrategia que resume la iniciativa mundial que unifica los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los equipos de profesionales, el mundo académico, los medios de comunicación y el sector privado encaminados a mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades.

Este plan, tiene como objetivo reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades a través de la acción colectiva en cuatro esferas: cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad y el edadismo; desarrollar las comunidades de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores; prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores; y proporcionar acceso a la atención a largo plazo a las personas mayores que la necesiten (OMS 2023)

Con esto, vemos muchos planes espléndidamente redactados, pero la verdad hoy grita a voces otra realidad, y es que, los adultos mayores aún no

perciben ni reciben los beneficios de estos planes, puesto que poco pueden acceder a recursos básicos, en muchos países por ejemplo en Latinoamérica y el Caribe, donde la desigualdad socioeconómica, la inequidad en la distribución de los servicios de salud, y otros condicionantes ambientales afectan a estos. Debe reconocerse el esfuerzo de muchos organismos en realizar educación, promoción y estrategias en salud, pero no se ha logrado la meta de mejorar las condiciones de vida de nuestra creciente población de adultos mayores.

Frente a todo esto, ¿Qué significa envejecer de forma saludable?, de acuerdo a la OMS, el envejecimiento saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante (es decir, la combinación de todas sus capacidades físicas y mentales). Esta estrategia adopta un enfoque basado en los derechos humanos, lo cual implica el reconocimiento de todos los derechos que tienen los adultos mayores de vivir una vida plena con dignidad y respeto, protegidos contra toda forma de maltrato y en ejercicio de su autonomía.

Igualmente, se plantea otra pregunta a ¿Qué se refieren cuando se habla de envejecer con dignidad?, realmente, la dignidad de acuerdo a la RAE significa cualidad de digno, honradez, respetabilidad, del latín *dignĭtas* hace referencia al valor inherente a cada ser humano por el simple hecho de serlo, a decir del filósofo moderno Antonio Millán-Puelles, esta es la dignidad ontológica, y es reconocida como un derecho fundamental y como tal debe ser siempre respetada. No obstante, existen situaciones como el envejecimiento, donde hay mayor vulnerabilidad, y la dignidad puede verse amenazada, debido al desconocimiento de la autonomía.

En este punto, en todas las constituciones de los países libres se defiende el derecho a la dignidad humana, por eso, hay que resaltar que, en la Carta de las Naciones Unidas, los pueblos de las Naciones Unidas expresan, entre otras cosas, su determinación de reafirmar su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana (Huera Castro, 2021).

Desde la realización de la Asamblea mundial sobre los problemas del envejecimiento de la población, convocada por las Naciones Unidas celebrada en Viena (Austria) en 1982, se había elaborado un plan internacional de acción que sigue siendo, un punto de referencia a nivel mundial para estudios posteriores que llevaron a la definición de dieciocho Principios de las Naciones Unidas para los adultos mayores, que se resumen en 5 principios que son: Independencia, Participación, Cuidados, Atención, Autorrealización y Dignidad.

Todas estas medidas legales tanto a nivel internacional como regionalmente en cada país, va orientado al cuidado del adulto mayor, sobre todo el que se encuentra institucionalizado, y lleva implícita la atención no solo a la supervivencia en condiciones de respeto y dignidad, como también la atención al estímulo para participar en actividades relacionadas con cultura, creatividad y la interacción social, y generar respeto por la privacidad y la autodeterminación.

En contraposición a lo planteado, actualmente los adultos mayores enfrentan los efectos de ser considerados y tratados como menores de edad o como minusválidos, vulnerando su derecho al reconocimiento como personas adultas, este tipo de conductas ocurren en el núcleo familiar y se repite lastimosamente en otros ámbitos. Muchos adultos mayores viven bajo la sospecha de no tener la capacidad para gobernar sus vidas, que se le

confía a otro superior o experto, los médicos en el de las personas con discapacidad, los cuidadores o los hijos. La medicalización y la institucionalización son también dos prácticas comunes a las que se ven enfrentadas, con mucha frecuencia, además de discriminación solo por su edad (Huenchuan,2022).

Ante esto, urge que comiencen a derrumbarse los conceptos sobre la edad social que elude a las expectativas de rituales, conductas y comportamientos atribuibles a determinada edad cronológica, que limita a los adultos mayores para trabajar, y ejercer su autonomía. Las causas para que se produzcan este tipo de conductas provienen de la cultura social donde el énfasis en un ideal joven, la belleza, la lozanía y el potencial sexual son considerados atributos de una inacabable juventud, lo mismo ocurre con la acumulación de bienes materiales y la primacía de los proyectos personales asociados al éxito y al poder. Las personas mayores habrían perdido ambos atributos, la juventud y la productividad basada en el empleo y constituyen, por lo tanto, una carga para la sociedad.

En el marco de las ideas expuestas, se justifica entonces ampliar las definiciones que en el contexto describen lo que es la dignidad en las personas. Al realizar la revisión documental se consiguen múltiples acepciones para la dignidad humana-objetiva-básica (ontológica), la que se entiende como universal y común a todas las personas. Entendiendo a la dignidad como un rasgo intrínseco del ser humano, pero que al mismo tiempo contempla una dimensión subjetiva que depende de la experiencia de la persona. (Errasti-Ibarrondo, y col. 2014), Así, constituye la base de los derechos humanos y se refleja en la Declaración Universal de los Derechos Humanos aprobada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 1948, o en los códigos de deontología de medicina, enfermería, psicología, gerontología, entre otros. (Toro, 2014)

En efecto, el preámbulo de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, reza de la siguiente manera: “Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad…” (ONU, 1948). Esto da cuenta de la relevancia que adquirió la cuestión de la Dignidad de las personas, tanto así que se incluye como principio fundante de la misma Declaración de los Derechos Humanos; principio que habrá de iluminar todos los aspectos de la misma y que, inmediatamente, hace evidente una característica muy especial, a saber: la Dignidad Humana es intrínseca, es decir, que forma parte de la esencia de cada ser humano, que no es accidental o accesoria a la condición humana.

Al respecto, haciendo retrospección, la historia destaca que en la Antigua Roma se denominaba como *dignitas* la reputación, el honor, el buen nombre de una persona determinado por su comportamiento moral y ético. La dignitas era todo el haber con el que se contaba para ejercer un cargo político o de relevancia en la sociedad; origen éste de la palabra *dignatario*. Las definiciones de dignidad describen lo merecedor, excelencia, grandeza, entre otros; y al ampliar el concepto hacia la persona se habla de las cualidades particulares y a un derecho racional y espiritual del hombre que ningún aspecto relacionado con el color de piel, religión, clase social, discapacidad o afiliación política puede cambiar.

Es indudable, que esta dignidad es fruto de la concepción de que se trata de un componente inherente, intrínseco e inalienable a la condición humana. Es decir, que no puede ser medida, ni destruida, no siendo contingente, ni condicionado, ni contextual, ni comparativa, esta noción, también ha sido utilizada por pensadores como el filósofo Immanuel Kant, quien define la dignidad como un valor que no tiene precio y como una cualidad que pertenece a todo ser humano sintiente por su racionalidad y libertad moral.

Es evidente que la dignidad es una atribución propia de todo ser humano, no en tanto que individuo de la especie humana, sino en los miembros de la comunidad de seres morales. La dignidad entonces, es una instancia moral que distingue al ser humano de los animales y lo ennoblece ante todas las demás criaturas. Nuestra obligación con nosotros mismos es no negar la dignidad de la humanidad en nuestra propia persona" (Kant, 2008). En tal sentido, en la medida que niego o lesione la dignidad del otro afecto tam-bién a la humanidad en mi persona, esto es mi propia dignidad moral como ser humano.

Por otro lado, dentro del sistema jurídico venezolano, existe una gran gama de fundamentos asociados a la dignidad humana que son de importancia para la sociedad actual, asimismo es importante resaltar que existen incongruencias entre lo planteado por la Constitución y lo que se vive en la sociedad venezolana en materia de resguardo y protección de la dignidad humana. A tal efecto, el marco legal venezolano expresa en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV, 1999), en el artículo 3 como uno de los fines del estado venezolano el respeto a la dignidad de la persona También es objeto de regulación legal, como lo dispone el ordinal 2 del artículo 3 de la Ley de Reforma a la Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una vida libre de Violencia (2021), cuando establece que: "la ley abarca la protección de la dignidad e integración física", entre otros valores.

Entonces si se considera la dignidad humana como un valor universal, que debe prevalecer en cada persona, por el solo hecho de su existencia, entonces debe establecerse también como un derecho tácito como exigible a que se respete la condición de ser humano, mucho más para aquel adulto mayor que exige el respeto por su dignidad y autonomía en su tratamiento y su cuidado por su estado de vulnerabilidad, fragilidad, tal y como se declara

en la legislación y códigos de ética de cada profesional de la salud en esta sociedad moderna.

Bajo estas premisas, y reconociendo que toda persona es digna per se, debe esperarse que las organizaciones, comunidad, sociedad y Estado velen por el fomento, protección y promoción de la dignidad humana. Por tanto, de todo lo descrito se debe desprender el hecho del compromiso que se tiene como profesional de conocer y dar cumplimiento a las condiciones que con trato digno debe dársele a las personas, y por consiguiente respetando la dignidad de uno mismo para poder respetar la del otro. Al ser capaces de responder a las necesidades del paciente como profesionales de la salud, es menester contar con una fortaleza en la dignidad personal.

En consecuencia, la dignidad aparece no sólo como un derecho o un principio reconocido en los tratados internacionales sino además renace como criterio de interpretación a favor del sentido más amplio de los derechos humanos. En líneas generales, es innegable que los postulados generales y abstractos de los tratados internacionales de protección que resguardan la dignidad humana de todas las personas tienen una gama de colores cuando se trata de aplicarlos en casos concretos. Sin embargo, más allá de las tensiones presentadas, apelar al respeto de la dignidad humana en la actualidad constituye una salida positiva a favor de los derechos humanos.

REFLEXIONES FINALES

El viejo no puede hacer lo que hace un joven;
pero lo que hace es mejor. Cicerón.

La vejez, es una etapa natural del ciclo de la vida que conlleva cambios físicos, mentales y emocionales. Sin embargo, en la sociedad actual, a

menudo se percibe dentro de ella, un envejecimiento como algo negativo, descartando la valiosa experiencia y sabiduría que las personas mayores pueden aportar. Envejecer con dignidad se ha convertido en un desafío fundamental que debemos abordar como individuos y como sociedad.

En primer lugar, es crucial reconocer la inherente dignidad y valor de las personas mayores. Todos merecemos ser tratados con respeto, independientemente de nuestra edad. Esto implica brindar atención médica adecuada, oportunidades de participación social y acceso a recursos que permitan a los adultos mayores mantener su independencia y calidad de vida.

Además, es importante combatir los estereotipos y prejuicios negativos asociados con el envejecimiento. La sociedad a menudo tiende a ver a las personas mayores como una carga o como incapaces, lo cual puede llevar a la discriminación y al aislamiento social. Es fundamental promover una imagen positiva del envejecimiento, resaltando la sabiduría, la experiencia y las contribuciones que las personas mayores pueden aportar a la comunidad.

Por otro lado, el apoyo y la atención familiar desempeñan un papel crucial en el envejecimiento con dignidad. Las familias deben estar preparadas para acompañar y cuidar a sus seres queridos en esta etapa de la vida, brindando asistencia, compañía y respeto. Sumado a esto, las instituciones y los servicios especializados, como los centros de cuidado a largo plazo, deben garantizar un trato digno y una atención de calidad que preserve la autonomía y la independencia de los adultos mayores. Solo de esta manera podremos crear una sociedad más inclusiva y respetuosa con el envejecimiento.

Cabe considerar, que la dignidad es el centro del equilibrio en cualquier nación. Por lo que en aquellas naciones en las que la dignidad del ser

humano es irrespetada se convierten en sociedades inestables, donde impera la violencia y la anarquía. No obstante, aunque el gobierno de una nación, sus instituciones o cualquier grupo de poder pueda humillar a los ciudadanos, maltratarlos, vejarlos, insultarlos, y hasta torturarlos, jamás podrán destruir su dignidad; pues es un valor inherente a la vida y mientras haya aliento de vida cada ser humano tendrá el pleno derecho de exigir ser tratado con bien.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aued, María Laura. (2020). Autonomía y dignidad de los adultos mayores en Chile. Revista médica de Chile, 148(12), 1861-1862. Recuperado 20 de Abril de 2024 Disponible en URL: https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001201861[Consultado: 20 de Abril de 2024]

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial Extraordinaria N° 36.860 de fecha 30 de diciembre de 1.999. Disponible en URL:: https://mppp.gob.ve/wp-content/uploads/2023/07/GO-36860_constitucion.pdf. [Consultado: 23 de Abril de 2024]

Errasti-Ibarrondo B., Martínez, M., Carvajal, A., Arantzamendi, M. (2014) Modelos de dignidad en el cuidado: contribuciones para el final de la vida. Documento Disponible en URL:: http://aebioetica.org/revistas/2014/25/84/243.pdf España. Cuadernos de Bioética XXV 2014 [Consultado: 20 de Abril de 2024]

Gracia Guillén, D. (2021). Por una cultura de la vejez. Ministerio de Justicia. Disponible en URL: https://www.boe.es/biblioteca_juridica/anuarios_derecho/abrir_pdf.php?id=ANU-M-2021-10043100442 [Consultado: 23 de Abril de 2024]

Huenchuan, S.(ed.) (2022). Visión multidisciplinaria de los derechos humanos de las personas mayores (LC/MEX/TS.2022/4), Ciudad de México, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Disponible en URL:: https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams [Consultado: 23 de Abril de 2024]

Huera Castro, D. E., Pérez Mayorga, B. C., Salame Ortiz, M. A., Caicedo Banderas, F. J., & Cuéllar, C. R. (2021). Dignidad en la vejez: ¿un derecho o un privilegio? Revista Conrado, 17(78), 157-165. Disponible en URL:: http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n78/1990-8644-rc-17-78-157.pdf [Consultado: 20 de Abril de 2024]

Kant, I. (2008) Crítica de la Razón Pura. México: Santillana Ediciones Generales, SL.Segunda reimpresión. Traducción por Pedro Ribas.

Ley Orgánica de Reforma a la Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. (2021). Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela. Caracas, jueves 16 de diciembre de 2021. Gaceta Oficial N° 6.667 Extraordinario. Disponible en URL: https://www.asambleanacional.gob.ve/storage/documentos/leyes/ley-organi-20220115184220.pdf. [Consultado: 23 de Abril de 2024]

Organización Mundial de la Salud. (2020) Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030. Disponible en: https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy [Consultado: 24 de Abril de 2024]

Organización Mundial de la Salud (2022). Combatir el maltrato de las personas mayores: cinco prioridades para la Década de las Naciones Unidas del Envejecimiento Saludable (2021-2030). Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022. Disponible en URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/365131/9789240057340-spa.pdf? [Consultado: 23 de Abril de 2024]

Stephan, D. A. (2021). Fenomenología de la vejez y el cuerpo como anclaje al tiempo:“Se debe ser viejo para reconocer lo breve que es la vida” 1. Valenciana, (27),147-168. Disponible en URL: https://www.redalyc.org/journal/3603/360366185006/360366185006.pdf [Consultado: 23 de Abril de 2024]

Toro Huerta, M. (2012) La Declaración Universal de Derechos Humanos: un texto multidimensional Colección del sistema universal de protección de los derechos humanos México. Fascículo 2 Comisión nacional de los derechos humanos. Disponible en URL: https://www.corteidh.or.cr/tablas/r29901.pdf [Consultado: 23 de Abril de 2024]

Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda (2020). Revista GeroCiencia. Programa de Gerontología. Num. 7. Enero-Junio 2020. Santa Ana de Coro. Edo Falcón. Venezuela. Disponible en URL: https://unefm.net/editorial/admin/img/subidos/publi_porta_num/f06a215a988788d9ffd9_7 [Consultado: 23 de Abril de 2024]