

LOS AÑOS DORADOS: JUVENTUD PROLONGADA

Ensayo



Autora
Prof. Luynes Torrealba
Lic. en Enfermería.
Universidad del Zulia
Maracaibo, Edo. Zulia, Venezuela
Magister en Enfermería Gerontológica
Universidad de Carabobo
Valencia, Edo. Carabobo, Venezuela
Profesora de Enfermería Gerontológica
Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado
Barquisimeto, Edo. Lara, Venezuela
Email: mtorrealba@ucla.edu.ve

INTRODUCCIÓN

“Los años Dorados” quien acuñó este término fue alguien realmente brillante, es la edad que nos permite mirar la espalda de las cosas, cuando parados sobre la cima de la vida, podemos determinar sin mucho problema quienes realmente son viejos porque se sienten como tales y quienes independientes de los años vividos disfrutaron de juventud prolongada referido por Castillo (2011).

Con este pensamiento quiero invitarles a reflexionar sobre un tema que se relaciona con el presente de algunos, y el futuro de muchos, Envejecer ¿serán Años Dorados?

El envejecimiento según la Organización Mundial de la Salud, OMS (2008)

“Es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo a la enfermedad, y finalmente la muerte”

Está caracterizado por ser universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante, y heterogéneo” y hasta el momento inevitable, en el que ocurren cambios biopsicosociales resultantes de la interacción de los factores genéticos, sociales, culturales, de estilos de vida y la presencia de enfermedades.

Keith (1982) señaló “que es un fenómeno que sucede en la mente y en el cuerpo de cada individuo” por lo que se dice que nadie envejece por otro, es una vivencia particular para la cual debemos prepararnos; es decir aprender a envejecer para prevenir la dependencia. De allí que es necesario emprender una campaña educativa sobre el proceso de envejecimiento, así como las posibles medidas que deben tomarse para favorecer el proceso de adaptación y la disminución de discapacidades y el desarrollo de una conciencia social responsable en las familias, comunidades y políticas gubernamentales, de esta manera las personas envejecientes, podrán en forma satisfactorias, utilizar al máximo sus capacidades y potenciales.

Risquez (1994) jefe de la cátedra de psiquiatría de la UCV refiere:

“que para describir la presencia de un senex, de un viejo, un senil, pero fisiológico, no enfermo es decir un viejo sano, los integrantes del equipo de salud, tiene que despojarse de

toda fantasía tecnológica del desgaste y tiene que ver de nuevo a la senitad como una etapa necesaria y eficiente en el desarrollo de la personalidad, debe percatarse que si hay posibilidad de que en la vejez sana continúe desarrollándose el individuo”.

Porque más allá de la apariencia física ¿Qué diferencia la juventud de la vejez? No son la cantidad de años vividos lo que determinan la actitud juvenil, que se materializa en aptitud y arrojo al plantarse metas y fantasías e ilusiones para avanzar de frente a la consecución de sus logros, si no, la actitud frente a la vida y sus circunstancias. La Juventud prolongada es una decisión.

Cuentan que unos amigos de Galileo Galilei según Mazzei (2005) cuando este ya teniendo sus barbas blancas le preguntaron ¿Cuántos años tienes? Y él les respondió ocho o diez años por tal respuesta le replicaron asombrados ¿Cómo es eso? ...”los años que tengo son los que me quedan por vivir porque los ya vividos ya no los tengo”. ¡Aprovechar el tiempo!, frase que hace reflexionar de las huellas dejadas a través de la historias de personajes que en su juventud prolongada tallaron para las generaciones futuras, como: la madre Teresa de Calcuta, Albert Einstein, Sigmund Freud, Picasso y otros, referido por Quintero, Barrera, Rubio, L Falque (2011)

Aun podré nombrar algunos adultos mayores venezolanos donde su edad no fue barrera para lograr sus metas y anhelos:

- Hablar de Don Arturo Uslar Pietri: quien se convirtió en uno de los más grandes intelectuales de Hispanoamérica del siglo XX, novelista, abogado, político, se dedicó a la divulgación de la historia de Venezuela por diferentes medio, cosecho con sus narraciones muchos galardones entre ellos el premio “Príncipe de Asturias de las Letras” primer venezolano en alcanzarlo y el premio “Rómulo Gallego” en los años 1990 y 1991 a sus 85 y 86 años.
- Recordar al ilustrísimo Dr. Jacinto Convit quien a sus 100 años de edad celebró su última publicación y una vida llena de logros para la medicina, en su juventud luchó para que Venezuela fuera el primer país en cerrar los leprocomios lugares destinados al aislamientos del enfermo con lepra y no descansó hasta lograr la vacuna contra esta enfermedad, por su trabajo tan valioso Venezuela se trasformó en un centro de entrenamiento en la lucha anti leprosa de

referencia mundial, en el 2002 a sus 89 años la Organización Panamericana de la Salud le nombra “Héroe de la salud pública de las Américas”, considerado uno de los científicos más importantes del mundo, que a pesar de sus múltiples aportes a la ciencia y a la humanidad, la humildad fue siempre su principal virtud.

- Otras de las personalidades que alcanzo metas a nivel cultural para poner en alto el nombre de Venezuela ante el mundo en sus años Dorados fue la Sra.: Sofía Imbert a sus 92 años de edad, se edita el libro que habla de la mujer nacida en Besarabia en 1924 y que fue traída a un país que no solo hizo suyo, sino en el que también ayudó a construir sus cimientos culturales. En 1973 Sofía Imbert fundó y dirigió el Museo de Arte Contemporáneo de Caracas, donde se exhibe una colección permanente de alrededor de cuatro mil obras, considerada la mejor colección de arte contemporáneo de América Latina.

No solo es artífice del Museo de Arte Contemporáneo de Caracas, que hasta 2001 llevó su nombre, sino que también es la responsable de que la UCV posea la colección de obras de arte que la caracteriza. Incluso, el francés Víctor Vasarely le dedicó el mural Sophia de la Ciudad Universitaria. A lo largo de su carrera recibió múltiples reconocimientos en lo que se destacan: ser la primera mujer del país en ser condecorada con el Premio Nacional de Periodismo.

Estos y muchos otros personajes demostraron con hechos que es posible el envejecimiento activo, exitoso, y saludable como Don Simón Díaz, el Dr. Rafael Caldera, el maestro José Antonio Abreu y otros....

Según la OMS (2011) y la OPS (2008), el término envejecimiento saludable, se ha utilizado para referirse a un estado positivo y libre de enfermedades. Sin embargo, con el envejecimiento, la mayoría de los problemas de salud son el resultado, no sólo de la presencia de enfermedades crónicas que coexisten en un mismo sujeto, sino de la interacción de las mismas con el propio proceso de envejecimiento, y dicha interacción genera como resultado una modificación en la capacidad funcional que finalmente repercute en sus hábitos de vida.

Es por ello, que la OMS (2017) en su Informe Mundial sobre Envejecimiento y Salud, amplió el concepto de “**Envejecimiento Saludable** al proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.” Con este nuevo concepto, envejecer de manera saludable no significa envejecer sin enfermedades. Envejecer

de manera saludable significa: *ser capaz de hacer durante el máximo tiempo posible las cosas a las que damos valor.*

Para alcanzar esta meta debemos trabajar conjuntamente desde las políticas sociales hasta el núcleo familiar y el adulto mayor mismo de acuerdo con RIICOTEC (2008)

Aplicando políticas sociales y familiares adecuadas como:

1. Ser inclusivos de las personas mayores en todos los aspectos
2. Crear entornos amigables con la edad
3. Combatir la discriminación contra la edad
4. Proteger los derechos humanos de las personas mayores
5. Responder a las necesidades específicas de salud de las personas mayores

Y recordarles a los mayores que vivir es también envejecer, mantenerse activo es igual a prolongar la juventud. Prohibido olvidar que.....

1. Puedes intervenir, puedes decidir. Eres capaz, merece la pena
2. Aprender, Vivir, disfrutar. Eres capaz, merece la pena.
3. Aún queda mucho por hacer. Eres capaz, merece la pena
4. Convivir es cuidar, convivir es cuidarse
5. Amar con pasión, soñar, enfrentar con valor lo cotidiano y ser feliz es un derecho que Dios nos ha dado

Y cierro con este pensamiento

“Una vida inactiva es una vejez prematura”

REFERENCIAS

Biografía y vidas. (2014). Extraído de: <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/u/uslar.htm> .

Castillo Rincón, Amauri (2011) Los Años Dorados. Extraído desde <https://unavidafeliz.com/autor/maptalk>.

Mazzei Berti. Jesús E. (2005). Historia Universal de la Geriátrica y la Gerontología, publister.43, Caracas, Venezuela.

Organización Mundial de la Salud (2017) Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Extraído desde <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/> .

Quintero O. Marialcira, Barrera paz L, Rubio Rubio, L Falque Madrid I. (2011). La salud de los adultos mayores. Una visión compartida, segunda edición: Washington, D.C.: OPS 37-41.

RIICOTEC (2008) guía didáctica. Saber Envejecer, prevenir la dependencia, Extraído desde: <https://www.riicotec.org/interpresent1/groups/imserso/docuentos/guasaberenvejece>.