

Qué es la Gerontología y la Geriatria

GERONTOLOGÍA

Etimológicamente proviene de Geron, que significa viejo, y logos que significa estudio o tratado. Este termino nace en 1903, cuando el sociólogo y biólogo ruso Michel Elie Metchnikoff (1845-1919), premio Nobel de Medicina y Fisiología en 1908, propone a la Gerontología como ciencia, como estudio del envejecimiento. (Fuente de Internet, sin autor.)

“Se define como una ciencia interdisciplinaria que estudia el envejecimiento y la vejez, y todos sus procesos. Su abordaje terapéutico es biopsicosocial”. Estos aspectos se relacionan entre sí y crean un solo sistema, el sistema humano, o sea en forma integral, y cuando no se toma en cuenta uno de estos aspectos, éste va a afectar a los otros, por lo que según esta ciencia “todos éstos influyen en forma directa en el ser humano y cómo asume su proceso de envejecimiento.” (glosario internacional de Gerontología, de la Federación Internacional de la Ancianidad Aquiles Cruz Rolando, 2001)

Actualmente la Gerontología se auxilia de otra área: La Espiritual.

GERIATRÍA

(Nasher, 1914) Es una rama de la Medicina y está íntimamente relacionada con la Gerontología, se ocupa de los aspectos de salud biológica y sus cuidados, así como el estudio del proceso de envejecimiento



Licda. Rosalinda González V.
Psicóloga general, con estudio
en Gerontología y Psicogeriatría

de todo el organismo, patologías y su tratamiento farmacológico.

Por lo indicado anteriormente, el abordaje y tratamiento del adulto mayor, tercera edad, o personas mayores, debe ser integrado por las diferentes disciplinas especializadas para esta población, como lo son la Geriátrica, Psicogeriatría, Trabajo Social, Enfermería, Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Psicología Educativa. En otros países integra este grupo la Arquitectura, obligatoria la Epidemiología y otras más. La razón obedece a que cada una de estas disciplinas tiene su función específica para orientar y ayudar a la persona mayor, en sus cuidados y necesidades.

Lamentablemente, en nuestro país son pocos los centros que se ocupan de la Gerontología con unas cuantas ramas, también existen pocos profesionales especializados, y el sistema de salud no permite un tratamiento eficaz, debido a que le da más importancia a la farmacología y por ser "alto el costo de la Gerontología" "el mejor remedio no se compra en la farmacia" (Dra. Silvia Schlosman de Glück Argentina).

El envejecimiento no es un proceso de causa única, sino el resultado de una compleja asociación e interacciones y modificaciones estructurales y funcionales entre lo biológico, lo psicológico y lo socio-ambiental.

"En lo biológico se producen cambios a

escala celular, molecular, en órganos y tejidos. Ocurren cambios bioquímicos que afectan las capacidades de adaptación, recuperación y defensa del organismo.

El aspecto psicológico se caracteriza por crisis de identidad, angustia, ansiedad, depresión, pensamientos destructores, sentimiento de minusvalía y más.

En el orden Intelectual comienza a deteriorarse la atención y concentración, se inician fallos en la memoria y se dificulta o atenúa la velocidad de reacción.

En la esfera social, se producen cambios que, por lo regular, son drásticos, ocasionalmente irreversibles e incluso crueles. Entre ellos se incluye el aislamiento socio-familiar y laboral, la pérdida de roles, de solvencia económica y de poder y consecuentemente de autoestima, todo esto origina serios desórdenes en la vida del anciano" (Dr. J.C Rocabrano, 2000.)

En la práctica de la Gerontología se ha detectado con mayor incidencia el maltrato familiar, por parte de sus



**Como yo te miro
me veía ayer;
como tú me
miras, te verás
mañana...
Anónimo**

propios hijos o personas de convivencia. Algunos ancianos son explotados y algunas ancianas han llegado a sufrir el llamado "síndrome de la abuela esclava", éste se considera un maltrato psicológico y social. Otro caso frecuente es la crítica de que ya no aportan económicamente, y ven a su anciano (a) como "un estorbo", lo aíslan y marginan, incluso es sometido a trabajos en el hogar, para "ganarse su alimento". En otro caso, sí la familia tiene alguna comodidad económica los refugian en una casa hogar, llamados antiguamente "asilo de ancianos", en donde la atención integral que requiere para su "rehabilitación" no es completa, y recibe en la mayoría de éstas, atención

médica, alimentación, alojamiento y algunas comodidades físicas.

La psicóloga Thelma Falla, afirma que si

los niños observan a sus padres tratando mal a sus abuelos, éstos repetirán el patrón de hacer al adulto mayor a un lado, "este comportamiento se debe a la pérdida de valores que se están dando en Guatemala", afirma.

No existe un sistema que eduque a la población joven respecto al proceso de envejecimiento y sus consecuencias, no se le enseña a prepararse positivamente



Fotografía Cristina Guirola - www.flickr.com/photos/falrochre

para poder solventar esta etapa que tarde o temprano le llegará, si la muerte se lo permite, debido a que existe cierto temor a una realidad, "la actitud más inmediata y simple es negar la vejez", (Thelma Falla, psicóloga, 2010).

En cuanto a la preparación profesional, el doctor Sergio Castañeda, con especialidad

en Medicina Interna y estudios en Gerontología Sanitaria Aplicada, está haciendo enlaces con la Facultad

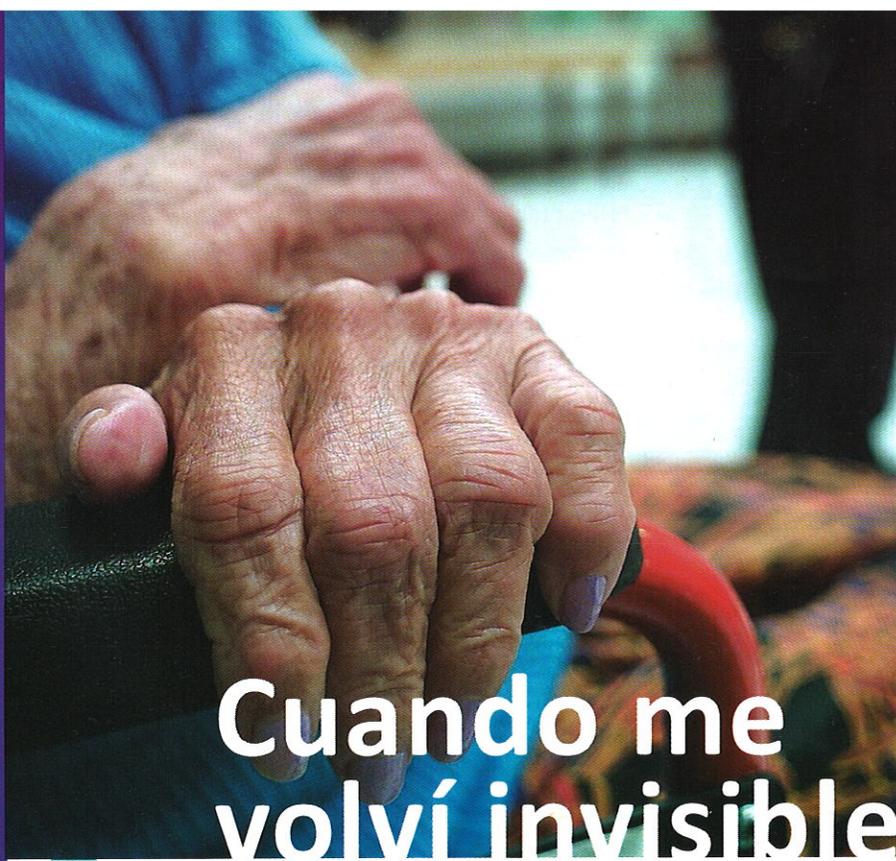
de Medicina, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para que exista en nuestro país una Maestría en Gerontología y Geriatría, a corto plazo, lo que vendría a facilitar el estudio de esta especialidad en nuestro país y evitaría acudir al extranjero como se hace actualmente. Por lo que en el futuro se contará con más profesionales especializados en esta área.

La Gerontología como ciencia es muy

extensa y maravillosa en su quehacer, por lo que se necesitaría mucho tiempo y espacio para compartirla, por lo que únicamente me concreto a dejarles pinceladas e inquietud para investigar.

Algunos consejos para la salud física y emocional del adulto mayor:

- Mantenerse activo físicamente.
- Integrarse a grupos sociales o formar su propio grupo para realizar actividades recreativas, de convivencia etc.
- Hacer ejercicios de memoria, de atención, leer en voz alta, hacer crucigramas.
- Ejercitarse en el arte, lo que posiblemente no pudo hacer antes de la Jubilación.
- Musicoterapia
- Biodanza
- Tai-Chi
- Ludoterapia
- Comer lo más sano posible
- Y sobre todo una actitud positiva, porque los pensamientos negativos corroen el espíritu. Ψ



Cuando me volví invisible

Ya no sé en qué fecha estamos. En casa no hay calendarios y en mi memoria los hechos están hechos una maraña. Me acuerdo de aquellos calendarios grandes, bonitos, ilustrados con imágenes de los santos que colgaban en la cocina. Ya no hay nada de eso. Todas las cosas antiguas han ido desapareciendo. Y yo también me fui borrando sin que nadie se diera cuenta.

Primero me cambiaron de alcoba, pues la familia creció. Después me pasaron a otra más pequeña aún acompañada de mis bisnietas. Ahora ocupo el desván, el que esta en el patio de atrás. Prometieron cambiarle el vidrio roto de la ventana, pero se les olvidó, y todas las noches por allí se cuele un airecito helado que aumenta mis dolores reumáticos.

La otra tarde caí en cuenta que mi voz también ha desaparecido. Cuando les hablo a mis nietos o a mis hijos no me contestan. Todos hablan sin mirarme, como si yo no estuviera con ellos, escuchando atenta lo que dicen. A veces intervengo en la conversación, segura de que lo que voy a decirles no se le ha ocurrido a ninguno, y de que les va a servir de mucho mis consejos. Pero no me oyen, no me miran, no me responden.

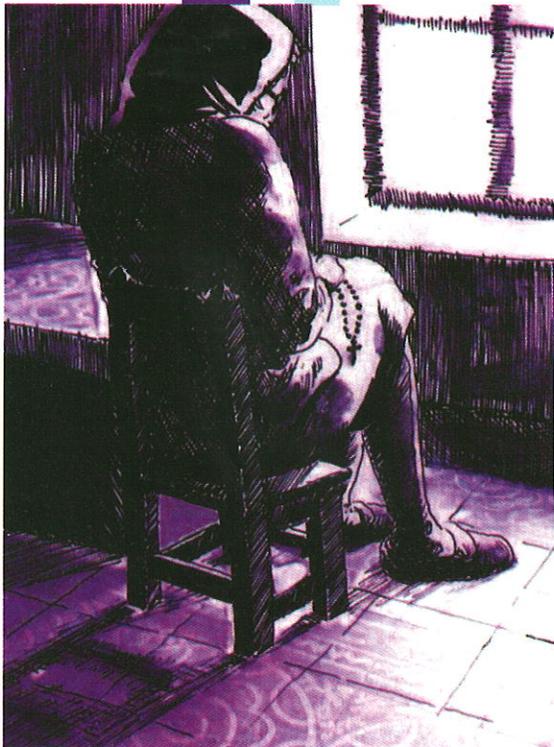
Entonces, llena de tristeza me retiro a mi cuarto antes de terminar de tomar mi taza de café. Lo hago así, de pronto, para que comprendan que estoy enojada, para que se den cuenta de que me han ofendido y vengan a buscarme y me pidan perdón... Pero nadie viene.

El otro día les dije que cuando me muera entonces sí me iban a extrañar. Mi nieto más pequeño dijo "¿Estas vivo abuelo?". Les cayó tan en gracia, que no paraban de reír. Tres días estuve llorando en mi cuarto, hasta que una mañana entró uno de los muchachos a sacar unas llantas viejas y ni los buenos días me dio.

Fue entonces cuando me convencí de que soy invisible, me paro en medio de la sala para ver si aunque sea estorbo, me miran, pero mi hija sigue barriendo sin tocarme, los niños corren a mi alrededor, de uno a otro lado, sin tropezar conmigo.

Cuando mi yerno se enfermó, pensé tener la oportunidad de serle útil, le llevé un te especial que yo misma preparé. Se lo puse en la mesita y me senté a esperar que se lo tomara, solo que estaba viendo televisión y ni un parpadeo me indicó que se daba cuenta de mi presencia. El té poco a poco se fue enfriando... y mi corazón con él.

Un día se alborotaron los niños, y



me vinieron a decir que al día siguiente nos iríamos todos de día de campo. Me puse muy contenta. ¡Hacía tanto tiempo que no salía y menos al campo!

El sábado fui la primera en levantarme. Quise arreglar las cosas con calma. Los viejos nos tardamos mucho en hacer cualquier cosa, así que me tomé mi tiempo para no retrasarlos. Al rato entraban y salían de la casa corriendo y echaban las bolsas y juguetes al carro. Yo ya estaba lista y muy alegre, me puse en el zaguán a esperarlos. Cuando arrancaron y el auto desapareció envuelto en bullicio, comprendí que yo no estaba invitada, tal vez porque no cabía en el auto. O porque mis pasos tan lentos impedirían que

todos los demás correataran a su gusto por el bosque. Sentí claramente cómo mi corazón se encogía, la barbilla me temblaba como cuando uno se aguanta las ganas de llorar.

Yo los entiendo, ellos sí hacen cosas importantes. Ríen, gritan, sueñan, lloran, se abrazan, se besan. Y yo, ya no sé a qué saben los besos. Antes besuqueaba a los chiquitos, era un gusto enorme el que me daba tenerlos en mis brazos, como ramitas nuevas que habían salido de este viejo tronco en que me he convertido. Sentía su piel tiernita y su respiración dulzona muy cerca de mí. La vida nueva se me metía como un soplo y hasta me daba por cantar canciones de cuna que nunca creí recordar.

Pero un día mi nieta Laura, que acababa de tener un bebé dijo que no era bueno que los ancianos besaran a los niños, por cuestiones de salud. Desde entonces ya no me acerqué más a ellos, no fuera que les pasara algo malo por mis imprudencias.

¡Tengo tanto miedo de contagiarlos!

Yo los bendigo a todos y les perdono, porque ¿qué culpa tienen ellos de que yo me haya vuelto tan inservible? Esto pasa muchas veces en nuestro medio.

¿Cuántas veces ignoro lo que dice mi

padre anciano o mi abuelo?

“¡¡¡Ya está viejo, que sabe, estos son otros tiempos!!!”

RECUERDA que ellos también fueron bebés, niños, jóvenes, adultos llenos de vida, ilusiones, fuerza... RECUERDA que sus manos, antes fuertes, te dieron el apoyo que hoy tú les niegas... que su voz firme habló por ti cuando tú no sabías decir lo que necesitabas... que sus palabras te dieron muchas veces el consuelo que hoy tú les niegas... que pusieron toda la atención a las primeras palabras que dijiste, palabras casi incomprensibles... y hoy no los escuchas porque dicen “puras tonterías”.

Los ancianos que te rodean, en la familia, trabajo o en cualquier otro lugar fueron lo que tú has sido, lo que eres... y lo que serás. ¿Por qué no recordar que la vida suele ser como un espejo...devolviéndote lo que le das? Amar, cuidar y RESPETAR a los ancianos... no hacerlos sentir invisibles, es un acto de justicia.

Han caminado mucho para llegar a donde están, han sufrido, han llorado, han perdido, han “hecho camino al andar”... no pisoteemos sus veredas, mejor aprendamos de ellas. ♡

Silvia Castillejos Peral.

http://www.pensamientos.com.mx/ancianos_invisibles.htm