

Reportaje

## **La tercera edad**

Lic. Teresa Lozano Ramírez

Todos los días en la calle, en nuestro trabajo, en nuestra casa, o en cualquier otro lugar, nos encontramos con personas de la tercera edad. Esta etapa de la vida hoy en día en su mayoría transcurre de manera más sana y prolongada que en tiempos pasados.

Actualmente el promedio de vida de las personas ha aumentado y no sólo por los grandes descubrimientos de la ciencia, sino también por las actitudes positivas que se toman durante esta etapa del ser humano.

Es común observar a personas de edad avanzada realizar actividades cotidianas, sin necesidad de ayuda y muchas otras veces aportando ellos mismos ayuda a otras personas.

La vejez, pues, debe ser considerada como la culminación de una vida y no como su decadencia, a pesar de los riesgos mayores de enfermedad: uno es más propenso a padecer una gripe, a tener presión alta, o a caerse y romperse un hueso. Sin embargo es un periodo en el que se dispone de más tiempo libre para dedicarlo a realizar todo lo que anteriormente - por cuestiones de trabajo, por responsabilidades de familia o simplemente por falta de tiempo - no se realizó.

Aunque es cierto que la calidad de vida de las personas de la tercera edad ha mejorado en los últimos tiempos, también es cierto que existen situaciones que dificultan el poder disfrutar de esta etapa.

Una de ellas, quizá la más notable, es el aspecto económico. Muchas personas de edad, con pensiones insuficientes, se deben mantener económicamente a sí mismas y a otras, trabajando en diversas áreas, como el pequeño comercio, la venta ambulante, preparación o venta de alimentos, trabajos domésticos o cualquier otro trabajo que les permita solventar sus gastos. El trabajo no es una modalidad para expresarse y sentirse útiles, sino una dura necesidad: la jubilación, pues, supone una disminución de salario y, aunque los gastos sean menores, los recursos muy pocas veces permiten una vida decorosa, sobre todo si hay alguna enfermedad.

Aunque la mayoría de las personas mayores se conserven en buena forma y sean capaces de cuidar de sí mismas mientras envejecen, una minoría, sobre todo la de edad muy avanzada, tiene una invalidez que la hace necesitar de cuidados y ayuda para sobrevivir.

El anciano, debido al declive que sufren algunas funciones físicas y psíquicas, se ve sometido a un proceso de adaptación a tal circunstancia, que puede muchas veces causarle un importante desequilibrio afectivo. Por un lado, debe amoldarse a unas limitaciones personales y por otro a las limitaciones que le impone su medio social.

Al hablar de la tercera edad no podemos insistir sólo en las limitaciones y pérdidas, hay que hacer hincapié también en los recursos y posibilidades. Es lo que haremos en este reportaje.

**Ventana**

**“A MI ME LO HICIERON”**  
(Evangelio según San Mateo 25, 36)

*Estuve enfermo y me llamaste por mi nombre.*

*Estuve enfermo y venías cada mañana sonriente  
a decirme: ¡Buenos días!*

*Estuve enfermo y fui para ti alguien y no algo.*

*Estuve enfermo y aceptaste con paciencia mis impacencias.*

*Estuve enfermo y siempre que venías a verme me dabas paz.*

*Estuve enfermo, llegué con miedo y apurado y me acogiste con cariño.*

*Estuve enfermo y diste vuelta a mi almohada para que estuviera mejor.*

*Estuve enfermo y me tratabas con paciencia.*

*Estuve enfermo y me diste lo que más necesitaba:  
cariño, comprensión, escucha y amor.*

*Estuve enfermo y me diste a Dios.*

Pedro Nuñez.