

El proceso de envejecimiento

El paso de los años va dejando su huella en las personas: es la persona, pues, la que envejece, la que siente en sí misma la progresiva incapacidad y deterioro de su cuerpo y de su mente y la que siente también cómo su entorno familiar y situación económica, laboral y social se derrumba lentamente a su alrededor.

Esta vivencia, en su yo más íntimo, va a depender fundamentalmente de tres factores:

- la salud física;
- la actitud personal ante el envejecer;
- el entorno familiar y social.

Estadísticas

El siglo XXI es llamado el siglo del envejecimiento, donde uno de cada cuatro habitantes del mundo tendrá más de 65 años.

En el mundo actualmente hay 800 millones de personas de más de 60 años.

- En 1990 México tenía una población de 81 millones de habitantes, de la cual 5 millones eran personas de más de 60 años.
- En el año 2005 la población total era de 103 millones 263 mil habitantes, teniendo 8 millones cuatrocientos mil personas de más de 60 años.
- Para el año 2020 se calculan 17 millones de adultos mayores.
- En Jalisco en el año 1990 había 420 mil personas de más de 60 años. En el año 2005 se duplicó la cifra y para el 2020 se calcula que el 12% del total de la población será adulto mayor.

Tercera edad, vejez, etc.

La vejez es un concepto fluctuante y muy escurridizo. Los términos utilizados varían y no es fácil encontrar un denominador común.

Incluso los individuos inmersos en ella, la viven con características muy diferentes.

Podríamos decir que, más que vejez, existen los ancianos y las ancianas que la experimentan. Los distintos términos que la describen nos servirían para comprender mejor algunos aspectos de su naturaleza y de sus exigencias.

Desde una perspectiva biológica y psicológica el envejecimiento comienza muy temprano.

El ser humano toma conciencia de su temporalidad por la experiencia concreta de todo lo que pertenece al pasado, como pequeños despojos que ha de aceptar precisamente para continuar adelante (pequeñas muertes).

Sólo abandonando el ayer, podremos caminar hacia el futuro como peregrinos que no tienen morada estable. Lo que se ha vivido acompaña, vivifica y enriquece el presente, como el nacimiento que se fragua en los meses de gestación.

Todos estamos envejeciendo, aunque no nos sea fácil detectar cuándo la vejez comienza a convertirse en una experiencia que, sin ser instantánea, marca el mundo interior de la persona.

Envejecimiento

Proceso que resulta de la interacción de factores genéticos, influencia del medio ambiente y estilo de vida de una persona.

Es la suma de todos los cambios que normalmente ocurren en un organismo con el paso del tiempo: conlleva un lento y progresivo deterioro del organismo y sus funciones.

Es también época privilegiada de aquella sabiduría que generalmente es fruto de la experiencia, porque “el tiempo es un gran maestro”: «Enséñanos a calcular nuestros años, para adquirir un corazón sensato», reza el Salmo 90.

Los Ancianos en la Sagrada Escritura

«Juventud y pelo negro son vanidad», observa el Eclesiastés (11, 10). La Biblia llama la atención sobre la caducidad de la vida y del tiempo que pasa inexorablemente.

Sin embargo, la Escritura conserva una visión muy positiva del valor de la vida y manifiesta que cada edad tiene sus tareas y su belleza.

Con Abraham señala el privilegio de la ancianidad, donde ésta se convierte en promesa: «de ti haré una gran nación y te bendeciré» (Gen 12, 2-3). Junto con él, está Sara, su mujer, que vio envejecer su propio cuerpo, pero que experimentó el poder de Dios que suple la insuficiencia humana.

Otro anciano es Tobit, padre de Tobías, el cual, con humildad y valentía, se compromete a observar la ley de Dios. Soporta con paciencia su ceguera hasta la intervención sanadora del Ángel del Dios (Tb 3). También está Eleazar cuyo martirio nos muestra su fortaleza (2 Mac 6).

El **Nuevo Testamento** está inundado de la luz de Cristo y así mismo nos ofrece figuras elocuentes de ancianos: Isabel y Zacarías, padres de Juan el Bautista, a los que se dirige la misericordia de Dios. Isabel, además, es visitada por la Virgen y, llena del Espíritu Santo, exclama: «Bendita tú entre las mujeres». He aquí una pareja admirable de ancianos, animada por un profundo espíritu de oración.

También se encuentra el anciano Simeón, el cual, al encontrarse con el Señor, entona el canto: «Ahora, Señor, puedes dejar que tu siervo se vaya en paz».

Podremos continuar con la vida de Nicodemo y con el anciano Pedro, llamado a dar testimonio de su fe con el martirio.

Los Ancianos y la Comunidad Eclesial

La Iglesia quiere hacer oír su voz en apoyo de las personas ancianas, tan beneméritas, pero a veces tan desatendidas. «Por eso, les repito hoy: el Papa se inclina con profundo respeto ante la ancianidad e invita a todos que lo hagan con él. La vejez es la coronación de los escalones de la vida. En ella se cosechan frutos de lo aprendido y experimentado, de lo realizado y conseguido, de lo sufrido y soportado. Como en la parte final de una gran

SECCIÓN DIOCESANA DE PASTORAL DE LA SALUD
ARQUIDIÓCESIS DE GUADALAJARA
DÍA DEL ANCIANO (2007)

sinfonía, se recogen los grandes temas de la vida en un poderoso acorde. Y esta armonía confiere sabiduría, bondad, paciencia, comprensión, amor.

Por eso los ancianos son muy valiosos y diría indispensables en la familia y la sociedad. ¡Cuánta ayuda dan a los jóvenes con su ciencia y experiencia! Todos debemos estar agradecidos, pero ellos también tienen necesidad de ser apoyados y consolados. Manifiesto sincera estima a todas las personas más necesitadas, por estar abandonadas u olvidadas en los asilos, a veces privados del calor humano» (Juan Pablo II).

La ancianidad es algo venerable para la Iglesia y la sociedad y merece máximo respeto y estima. «Ponte en pie ante las canas y honra el rostro del anciano» (Lev 19,32): en ellos está el saber, la sensatez y la longevidad, don de Dios.

Se puede leer y meditar el Documento del Consejo Pontificio para los Laicos, “*La dignidad del Anciano y su misión en la Iglesia y en el Mundo*” (1 de Octubre de 1998).

Líneas de Acción

EL ANCIANO

- Revisión y cambios en el estilo de vida;
- Motivar su autoestima;
- Hacer que se sienta útil (salir de sí para ir hacia el otro);
- Evitar el aislamiento;
- Ser responsable de cuidar su salud;
- Mantenerse activo (ejercicio adecuado);
- Alimentación adecuada y equilibrada;
- Tener una razón para vivir;
- Acrecentar la vida espiritual.

LA FAMILIA

- Conocer para entender los cambios de la persona cuando envejece;
- Evitar negligencia, abuso y maltrato;
- Demostrarle aceptación y cariño;
- Buscar alternativas para su cuidado integral;
- Permitir autonomía y capacidad de decisión;
- Evitar la dependencia y saber poner límites;
- Llegar a acuerdos;
- Involucrar a todos en el compromiso (hijos e hijas, nietos y otros familiares);
- Respetar y proteger sus bienes;
- No olvidarlos o abandonarlos.

SOCIEDAD

- Respetar y valorar su dignidad como persona;
- Cercanía y comunicación;
- Solidaridad: ayuda en sus carencias;
- Oportunidades de empleo;
- Tarifas especiales en tiendas, servicios, etc.

SECCIÓN DIOCESANA DE PASTORAL DE LA SALUD
ARQUIDIÓCESIS DE GUADALAJARA
DÍA DEL ANCIANO (2007)

GOBIERNO

- Sistema de salud adecuado a esta etapa;
- Transporte diario y adecuado;
- Infraestructura adecuada: letreros visibles, rampas, pasamanos, etc.;
- Oficinas especiales para quejas, orientación, información, servicios de pensión, abogados, etc.;
- Albergues nocturnos;
- Estancias de día;
- Lugares para ofrecer educación continua;
- Lugares recreativos, sin o a bajo costo, que sean dignos y de calidad.

Parroquia

- Ubicar a los ancianos: conocerlos mediante un censo;
- Integrarlos a la vida de la parroquia;
- Enlazarlos con grupos y organismos de acuerdo a sus necesidades;
- Creación de grupos voluntarios preparados para dar atención de acuerdo a la realidad y necesidad (visitas domiciliarias sistemáticas);
- Modificar la estructura arquitectónica de algunos templos;
- Presencia de sanitarios dignos, limpios con baranda y que quepa una silla de ruedas;
- Convivencia periódica;
- Catequesis a las familias respecto a la vejez;
- Acompañamiento pastoral;
- Atención sacramental oportuna y permanente;
- Ser voz de los sin voz;
- Programas y proyectos acordes a las necesidades.

!; Pregúntate!

- ¿Cómo ha sido y es ahora mi relación con los ancianos?
- Como familia, ¿afrontamos las crisis y resolvemos las dificultades?
- ¿Cómo me estoy preparando para afrontar la vejez? ¿Qué necesito?
- ¿Cómo estoy física, emocional y espiritualmente, para cuidar a mi familiar anciano? ¿Qué debo prever?
- Como comunidad cristiana, ¿qué debemos hacer para integrar y valorar a los ancianos?

Ancianos, pero Dichosos

DICHOSO el anciano que valora su ancianidad, porque en su atardecer sabrá dar gracias a Dios por el gran don de la vida.

SECCIÓN DIOCESANA DE PASTORAL DE LA SALUD
ARQUIDIÓCESIS DE GUADALAJARA
DÍA DEL ANCIANO (2007)

DICHOSO el anciano que es portador de paz y energía creadora, porque contribuirá hasta el último momento a la construcción del mundo.

DICHOSO el anciano que se mantiene optimista, porque no tendrá la sensación de haber desperdiciado su vida.

DICHOSO el anciano que se acerca al sufrimiento de los demás, porque nunca carecerá de compañía.

DICHOSO el anciano que no fomenta el egoísmo de vivir buscando sus seguridades, porque las encontrará cubiertas todas por añadidura.

DICHOSO el anciano que viviendo su pobreza siembra alegría a su alrededor, porque conocerá el gozo de vivir.

DICHOSO el anciano que acepta con mirada confiada y serena sus limitaciones, porque descubrirá la felicidad de la sencillez.

DICHOSOS Y FELICES los ancianos que, encontrándose solos y abandonados, continúan amando porque se sienten amados por Dios.