

# Mitos sobre la vejez

- El envejecimiento es un proceso biológico individualizado alrededor del cual existe una serie de mitos, es decir, de situaciones no comprobables que lo intentan explicar.
- La esperanza de vida ha aumentado en forma pronunciada este siglo, y se prevé que seguirá creciendo prácticamente en todas las poblaciones del mundo.

- A continuación presentamos seis de los mitos más usuales sobre el envejecimiento acompañados de la misma cantidad de argumentos para eliminarlos y tener una mayor claridad respecto al proceso biológico.

1. La mayoría de las personas de mayores viven en países desarrollados.
2. Todos los personas mayores son iguales.
3. El hombre y la mujer envejecen de la misma forma.
4. Las personas mayores son frágiles.
5. Las personas mayores no tienen nada para aportar.
6. Las personas mayores son una carga para la sociedad.

## La mayoría de las personas mayores viven en países desarrollados

- Más de 60% de las personas mayores de sesenta años de edad viven en los países en vías desarrollo.
- En el mundo hay cerca de 580 millones de personas de dicha edad, y 355 millones viven en países en desarrollo.
- Para el año 2020, la primera cifra habrá crecido a 1.000 millones de personas, y la segunda, a más de 700 millones.

- Esto se debe a un par de factores:
  - Al aumento de la esperanza de vida. Ello obedece al descenso pronunciado de la mortalidad prematura provocada por enfermedades infecciosas y crónicas durante este siglo.
  - A las mejoras al nivel de saneamiento, vivienda y nutrición, como las innovaciones médicas, incluidas las vacunaciones y el descubrimiento de los antibióticos.

## ¿Qué debemos tener en cuenta?

- Reconocer a las personas mayores como un recurso valioso.
- Permitirles tener una participación activa en el proceso de desarrollo.
- Brindarles una atención y promoción de salud adecuadas.
- Fomentar la solidaridad intergeneracional.

## Todos los viejos son iguales

- El envejecimiento depende de numerosos factores: género, antecedentes étnicos y culturales, y el hecho de vivir en países industrializados o en desarrollo, en medios urbanos o rurales.
- Las diferencias individuales en cuanto a características biológicas (por ejemplo, presión arterial o fuerza física) tienden a ser más grandes entre las personas mayores que entre los jóvenes.



- La desnutrición en la niñez, particularmente durante el primer año de vida, las infecciones infantiles (como poliomielitis y fiebre reumática), y nuestro estilo de vida, aumentan la probabilidad de contraer enfermedades crónicas y a veces discapacitantes en la vejez.
- Las diferencias de nivel educativo, ingresos, funciones sociales y expectativas en cualquier etapa de la vida aumentan la diversidad en el envejecimiento.

- La pobreza se vincula claramente con una longevidad menor y una salud precaria en la vejez.
- Las personas de menos recursos tienden a vivir en ambientes más nocivos, donde es más probable que se vean expuestas a niveles más altos de contaminación del aire y al riesgo de contraer enfermedades.

- Estudios realizados en el mundo en desarrollo indican, por ejemplo, que en épocas de escasez las mujeres ancianas tienden a privarse de alimentos en favor de los jóvenes.

## ¿Qué hay que tener en cuenta?

- En la forma en que envejecemos intervienen factores sociales, políticos, económicos y culturales.
- Es necesario darnos cuenta sobre el tipo de prácticas negativas que llevamos cotidianamente (estilo de vida) para modificarlas y lograr un envejecimiento saludable.

# ¿El hombre y la mujer envejecen de la misma forma?

- La mujer y el hombre envejecen de distinta manera.
- Ante todo, la mujer es más longeva que el hombre, y parte de su ventaja en cuanto a esperanza de vida es de índole biológica.
- La mujer puede tener una ventaja biológica en la vejez, por lo menos hasta la menopausia, ya que sus hormonas la protegen de la cardiopatía isquémica, por ejemplo.

- Vidas más largas no son necesariamente sinónimo de vidas más saludables, y los patrones de salud y enfermedad de la mujer y el hombre acusan marcadas diferencias.
- La longevidad de las mujeres las hace más proclives a contraer enfermedades crónicas que por lo común se relacionan con la vejez.
- Es más probable que la osteoporosis, la diabetes, la hipertensión, la incontinencia y la artritis aquejen más a la mujer que al hombre.

- Los hombres tienen más probabilidades de sufrir cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, pero a medida que las mujeres envejecen, dichas enfermedades se convierten en las principales causas de muerte y discapacidad también para ellas
- Algunas diferencias entre la mujer y el hombre obedecen a funciones y responsabilidades determinadas a nivel social, es decir, a las divisiones y las funciones por género.

- La ventaja natural de la mujer en cuanto a esperanza de vida se ve disminuida sustancialmente en sociedades en las que la mortalidad infantil femenina es más elevada y donde las niñas sufren discriminación.
- En todos los países las desigualdades de ingresos y de riqueza en las etapas tempranas de la vida hacen que, en la vejez, las mujeres tiendan a ser más pobres que los hombres.



- Como las mujeres viven más que los hombres, también tienen más probabilidades de enviudar.
- Esta tendencia se ve reforzada por el hecho de que casi todas se casan con hombres mayores que ellas.
- Adaptarse a la viudez sigue siendo uno de los factores principales vinculados con pobreza, soledad y aislamiento.

## A tomar en cuenta

- Los planes de acción formulados en conferencias internacionales recientes de las Naciones Unidas instan a los países a rever sus marcos jurídicos para eliminar la discriminación entre el hombre y la mujer.
- Se menciona el acceso igualitario a la educación para niños y niñas, la lucha contra todo tipo de discriminación contra las niñas y la eliminación de prácticas tradicionales negativas.

## Las personas mayores son frágiles

- Las personas mayores en su gran mayoría siguen estando en buenas condiciones físicas.
- Pueden realizar las tareas de la vida diaria.
- Desempeñan un papel activo en la vida comunitaria.

- La capacidad de nuestros sistemas biológicos disminuye a medida que envejecemos.
- La velocidad de esa disminución depende en gran medida del estilo de vida y
- De la posibilidad de modificar los hábitos negativos que inciden en la pérdida de la salud.

- La educación deficiente, la pobreza, las malas condiciones de vida y de trabajo aumentan las probabilidades de ver reducida la capacidad funcional en las postrimerías de la vida.
- En algunos países, las personas con capacidad funcional deficiente tienen más probabilidades de verse recluidas en instituciones.

- Las personas de edad son tanto receptoras como proveedoras de atención.
- Además de cuidar a sus nietos y a sus hijos, muchas atienden también a otros miembros de su familia especialmente a sus cónyuges y, a veces, incluso a sus propios padres.
- Casi siempre es una mujer la cuidadora. Así, es importante diseñar políticas públicas.

## **A tomar en cuenta**

- Es importante la promoción de un estilo de vida saludable.
- Se debe garantizar el acceso a los servicios de atención de salud y de rehabilitación para las personas mayores.
- Debemos proponer y lograr la adaptación de los entornos físicos a las discapacidades existentes.

## **Las personas mayores no tienen nada para aportar**

- Las personas envejecidas realizan un sinnúmero de aportes a sus familias, sociedades y economías.
- La opinión común que perpetúa el mito mencionado tiende a centrarse en la participación en la fuerza laboral y su disminución con el aumento de la edad.



- Una capacidad funcional en disminución no es en absoluto sinónimo de incapacidad laboral.
- Las exigencias físicas de muchos trabajos han disminuido gracias a los adelantos tecnológicos.
- Personas gravemente discapacitadas pueden seguir siendo económicamente productivas.

- La creencia tan difundida de que las personas mayores no tienen nada que aportar también parte de la noción de que sólo cuentan las ocupaciones remuneradas.
- Sin embargo, las personas de edad ocupadas en tareas no remuneradas, incluidas la agricultura, el sector informal y los trabajos voluntarios, hacen aportes importantes.

- El trabajo en el sector informal no forma parte de la economía de mercado y, por ende, muchas veces es "invisible".
- Dicho sector está compuesto en general por actividades en pequeña escala con base en el autoempleo, con o sin trabajadores contratados.
- Ello incluye ocupaciones mal remuneradas, como el menudeo, la venta callejera de alimentos y los trabajos domésticos.

- El cuidado de los cónyuges o los familiares enfermos es una actividad que suelen desempeñar mujeres de más edad.
- Está aumentando el número de hombres mayores que también las desempeñan.
- En países desarrollados, el cuidado de los enfermos crónicos está mayormente a cargo de familiares que proporcionan una atención informal.

## A tomar en cuenta

- Debemos fomentar la participación de las personas mayores en diferentes actividades.
- Es necesario apoyar las contribuciones que hacen a la sociedad, y en particular a sus actividades de atención.
- Resulta de gran importancia apoyar las oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida.

## **Las personas mayores son una carga para la sociedad**

- Las personas mayores hacen un sinnúmero de aportes al desarrollo económico de sus sociedades.
- Existe una preocupación creciente frente a los niveles de gasto del Estado en la esfera de la protección social, y se debate si los costos correspondientes se podrían reducir abriendo más la protección social a la competencia del sector privado.

- Este debate ha puesto todo el acento en el costo que representa para la sociedad el suministro de pensiones y atención de salud a las personas mayores.
- En lugar de ponerlo en los aportes económicos constantes y sustanciales que los ciudadanos de edad más avanzada hacen a la sociedad.
- Esto da lugar al difundido mito de que las personas mayores por lo general son económicamente dependientes.

- No hay ninguna base económica ni biológica para la jubilación a una edad fija (a menudo entre los 60 y los 65 años en los países desarrollados).
- En las sociedades desarrolladas se reconoce cada vez más ampliamente que las personas mayores deben tener plena libertad para trabajar todo el tiempo que deseen.
- La edad no debería impedir ni obstaculizar en modo alguno los afanes de una persona para conseguir trabajo, debiendo reconocerse y recompensarse los beneficios de la edad.



- Se calcula que en muchas sociedades industrializadas más de la mitad de las personas mayores caerían en la trampa de la pobreza si no contaran con las prestaciones de las pensiones públicas.
- La experiencia reciente también ha puesto de relieve la necesidad constante de adaptar y reajustar dichos programas en función de condiciones socioeconómicas cambiantes.

- Respecto a la protección en el ámbito de la seguridad social, se demuestra el vínculo importante que existe entre el nivel de ingresos y la salud.
- La pobreza se relaciona estrechamente con la mala salud, que, junto con la incapacidad, constituye la amenaza principal para la seguridad de ingresos en muchos países en desarrollo.

- Las políticas de salud deben adoptar un enfoque basado en el ciclo de vida, que se enfrente a los problemas de salud desde su comienzo.
- La cantidad de personas que esperan recibir atención de salud y pensiones por vejez no debe ser visto como amenaza o crisis
- Representa una oportunidad para formular políticas que en el futuro puedan asegurar niveles de vida dignos para todos los miembros de la sociedad.

## A tomar en cuenta

- En la actualidad el reto no radica en el envejecimiento de las poblaciones, sino en la necesidad de analizar y realizar cambios pertinentes en las políticas sanitarias, sociales y económicas.
- Es fundamental la elaboración de programas de aprendizaje a lo largo de toda la vida, para aumentar las posibilidades de que las personas mayores consigan empleo.
- Eliminar la discriminación por razones de edad en el lugar de trabajo.