



M<sup>a</sup> Soledad Díez Santiuste<sup>1</sup>  
Ana M<sup>a</sup> Alonso Rodríguez<sup>2</sup>  
M<sup>a</sup> Isabel González Díaz<sup>3</sup>

- 1 Profesora de Enfermería Geriátrica
- 2 Profesora de Dietética
- 3 Profesora de Enfermería Fundamental

**Correspondencia:**  
M<sup>a</sup> Soledad Díez Santiuste  
Escuela Universitaria de Enfermería  
Residencia Sanitaria "Gral Yagüe"  
Avda. del Cid 96  
09005 Burgos

## El arte de saber envejecer

*Conferencia de clausura del Curso 1991-92. Escuela Universitaria de Enfermería de Burgos*

### RESUMEN

Los estudios demográficos actuales nos demuestran el crecimiento progresivo del número de ancianos en todo el mundo, y son precisamente los profesionales de la Salud el colectivo más preparado y con más oportunidades para orientar a las personas a saber envejecer en salud, o como dice la O.M.S. "Dar vida a los años y no sólo años a la vida". Así pues, el verdadero arte de saber envejecer consistirá en aceptar esta etapa, como un proceso más de nuestra existencia, siendo nuestra responsabilidad como profesionales contribuir al logro de una mayor calidad de vida en el proceso de envejecimiento.

### PALABRAS CLAVE

Envejecer; Proceso; Adaptación.

### ABSTRACT

*The current demographic research, demonstrates us the continually increasing number of elderly people throughout the world, and the medical experts are precisely the group most prepared and with the best opportunity to train people to understand the health consideration, or as the World Health Organization says: "Giving life to the years and not only years to the life".*

*So then, the real art of understanding the ageing process consists of accepting this phase as part of our existence, and it is our responsibility as professionals to help to get a better quality of life in the process of growing old.*

### KEY WORDS

*Ageing; Process; Adaptation.*

4

Según el escritor suizo Henri Frederic Amiel, (Diario), "Saber envejecer es la obra maestra de la sabiduría y uno de los capítulos más difíciles del arte de vivir"

Son precisamente los profesionales de la Salud y en especial vosotros, enfermeras/os, el colectivo profesional más preparado y con más oportunidades para orientar a las personas a saber envejecer en salud o como dice la O.M.S.:

"Dar vida a los años y no sólo años a la vida"

Los estudios demográficos actuales nos demuestran el crecimiento progresivo del número de ancianos en todo el mundo. En España según datos del Instituto Nacional de Estadística, existen más de cinco millones de personas mayores de 65 años de los cuales un millón sobrepasa los 80 años. Se espera que para el año 2000, la cifra supere los seis millones, debido al aumento de la esperanza de vida, que en la actualidad se cifra en 77 años.

Los antropólogos han demostrado por el estudio de restos fósiles que el hombre primitivo vivía poco, terminando su vida por las fuerzas de la naturaleza, medio físico o por sus semejantes.

En la actualidad se vive más años que nunca, como resultado de las mejoras experimentadas en los campos de la *higiene, alimentación, los avances tecnológicos y los cambios en el sistema sanitario enfocados a la prevención y promoción de la salud*. Al ser un fenómeno relativamente nuevo en la historia de la humanidad, el envejecimiento aparece como un reto que hay que afrontar, siendo necesario que nos adaptemos a situaciones nuevas y/o inventar soluciones a problemas inéditos.

En el futuro, con el auxilio de las nuevas tecnologías, se prevé que el promedio de la vida del hombre llegará a 120 años o más, salvo que catástrofes naturales o guerras nucleares pongan término a estas aspiraciones.

El *envejecimiento*, en un sentido estricto, es un proceso continuo, que abarca desde el *nacimiento hasta la muerte*. Sin embargo, para los niños y para la mayoría de los adultos jóvenes, los conceptos de edad media y edad avanzada tienden a ser bastante remotos y quedan eclipsados por el presente.

Creemos que podría introducirse ya en los primeros años de escolarización del niño temas referentes al anciano, que abarcaría desde una mera familiarización con el término y su significado, a una comprensión más



Figura 1.

profunda de los mecanismos del *envejecimiento*, tanto biológicos y psicológicos, así como de respuesta a éstos desde un punto de vista *social, antropológico e incluso económico*.

El joven ya en su formación profesional o preuniversitaria, poseería un conocimiento de los cambios experimentados a lo largo del proceso vital, desmitificaría los términos ancianidad -anciano y las formas de trato idóneas hacia ellos. Él mismo llegará un tiempo en que a través de su biografía se encontrará *anciano* y si no se ha preparado y acostumbrado científica y humanamente al significado de este término, así como las posibilidades que entraña, si no ha disipado estereotipos, corregido errores y adecuado conductas, se encontrará desconcertado y pasivo cuando sea el sujeto de su etapa senescente, perdiendo con ello una oportunidad de incrementar su realización y afectando su posible frustración al contexto social en que se ubique.

También podrá actuar a menudo con dificultad e incompreensión hacia el anciano por ignorancia y precipitación al no recibir en su educación unos conocimientos básicos a nivel gerontológico y geriátrico, útiles y necesarios en su vida cotidiana, abarcando un campo de dominio que va desde su propia persona (pensando también en cuando él sea mayor), a las relaciones con sus próximos mayores y afectando con ello a su sentido y destino social de la convivencia.



Estamos convencidas que en la infancia empieza incluso la mejor introducción a la *pre-jubilación*; pues si en esta etapa tan receptiva donde se forman patrones y moldes de conducta no tiene su lugar ya una clara visión técnica y humana de la "*metamorfosis del ser*"; a través del tiempo, será mucho más difícil que el individuo realice una adaptación positiva y creativa cuando viva su propia vejez.

No existe una fecha concreta cuyo paso signifique la entrada en la vejez, a pesar de que en casi todos los países se considera el umbral de ésta *el día de la jubilación*.

Puede producirse a una velocidad variable dependiendo de diversos factores entre ellos: *genética, sexo, raza, nutrición y factores ambientales*.

Hemos señalado los factores que influyen en el proceso de envejecimiento. Es nuestra responsabilidad como profesionales de la salud, contribuir al logro de una mayor calidad de vida en esta etapa, puesto que "el envejecimiento no es una ruta a seguir sino un camino a conseguir".

¿Cómo conseguirlo?

Mediante la enseñanza en determinados aspectos como son:

- la nutrición
- la higiene y el trabajo
- control del estrés
- correcta utilización del tiempo libre
- controles periódicos de salud.

## NUTRICIÓN

En el curso de la Historia y actualmente, nos encontramos una salud humana deteriorada desde el punto de vista de la alimentación. Así tenemos las enfermedades carenciales por falta o déficit en la dieta de los nutrientes indispensables. La desnutrición por falta de alimentos, la mala alimentación (obesidad) por exceso de la comida, la alimentación errónea por desconocimiento o costumbres.

Autores de todos los tiempos han relacionado la alimentación con la vida y la salud humana.

El padre de la medicina, Hipócrates, en su obra "Aires, Aguas y Lugares" hace referencia a la importan-

cia de la dieta en la prevención y tratamiento de las enfermedades. 5

Leonardo da Vinci, siglo XV, dice que "el material nutricional, sólo puede entrar en su lugar cuando ha expirado el anterior, que si uno restaura tanto como come, eso es la vida renacida en él".

Se puede afirmar que un buen estado nutricional es necesario para mantener una salud óptima y evitar el desarrollo de algunas enfermedades, cuyas manifestaciones en la edad avanzada pueden complicar las ya existentes en el envejecimiento fisiológico.

Las condiciones de la vida familiar, social, profesional y el *status* económico, influyen sobre el comportamiento alimentario. Se ha comprobado que el estado físico del anciano es el vivo reflejo de su historia dietética atribuyéndose la longevidad de algunos pueblos en gran parte a los factores dietéticos.

La sociedad actual pondera la delgadez como modelo sobre todo para la belleza femenina, alcanzando proporciones desmesuradas las dietas de adelgazamiento, muchas de ellas carecen de los elementos básicos para mantener una adecuada nutrición atentando incluso a la salud del individuo.

No pretendamos parecernos todos a los modelos estándar que aparecen en algunos medios de comunicación, lo importante es sentirse a gusto con nuestra propia imagen, siempre que el peso corresponda a la edad y características físicas y como dice el profesor Grande Covián: "Aquellos alimentos que no engordan son los que se quedan en el plato".

Lo ideal es seguir una dieta equilibrada que cubra las necesidades energéticas, comer de todo, no existen alimentos buenos ni malos, todos aportan elementos útiles.

La mayoría de nosotros disfruta de la buena cocina, que no está reñida con el equilibrio dietético, además de la relación social que se establece con familiares y amigos en el acto de comer.

Existe una gran sensibilidad por todo lo relacionado con la nutrición y alimentación, aportando la investigación nuevos datos en este campo continuamente.

Muchos errores existentes al respecto son debidos al mercado de consumo y no a los expertos que en ocasiones pueden llevar a confusiones.

## 6 HIGIENE

En relación a la higiene, es necesario mantener una buena higiene de la piel y buco-dental a lo largo de la vida para llegar a la ancianidad con el máximo rendimiento físico, conservar una imagen positiva de nosotros mismos cuando se produzca el progresivo deterioro de nuestro organismo.

Especial atención merece el cuidado de la piel, siendo los rayos solares la causa principal de su envejecimiento prematuro. Cada vez que adquirimos un bronceado, si lo hacemos sin ninguna protección ni cuidado la estamos dañando, haciéndola menos elástica y más propensa a las arrugas, "sin asustar a los que tengan programadas sus vacaciones" puesto que también tiene efectos beneficiosos tomado en espacios de tiempo cortos y con las debidas precauciones.

A pesar de la enorme propaganda que las grandes firmas de cosmética realizan, arrugas existirán siempre y como decía un *slogan* comercial "la arruga es bella".

Salud y belleza se relacionan, por lo cual para mantener una piel sana y joven el mayor tiempo posible debemos comprometernos con una buena higiene, con la alimentación y el uso adecuado de la cosmética.

En cuanto a la *higiene buco-dental*, resaltar la importancia de las visitas periódicas al dentista, así como el cepillado diario.

En el desarrollo de nuestro trabajo que nos ocupa muchas horas de nuestra vida, utilizar las debidas protecciones y cuidados para llevarlo a cabo en óptimas condiciones; asimismo mantener una actitud positiva hacia él, ya que en el trabajo el hombre establece uno de los lazos más fuertes a nivel social, formando parte de la población productiva, participando en la economía nacional y obteniendo los medios para proporcionar bienestar a la familia.

Es importante adaptarse a los cambios que inevitablemente se experimentan en el ambiente laboral, debido al avance tecnológico que requiere constante aprendizaje y que a medida que transcurren nuestros años se hace más lento y difícil.

### CONTROL DEL ESTRÉS

Es otro apartado importante en nuestros días tan en "boga". En ocasiones es inevitable que aparezca ante

determinados acontecimientos o situaciones, siendo personal y diferente la forma de afrontarlo; en otras se puede prevenir mediante la realización de distintas actividades como puede ser ejercicio físico o deporte, confianza en nosotros mismos, apoyo social y psicológico, compartiendo los problemas con familiares y amigos, haciendo hincapié precisamente en el estrés que causa la jubilación.

La mejor manera de evitar este estrés es contemplar la jubilación críticamente, considerándola como un juego de desposesión que nos viene dado y que ha sido pensado para que podamos disfrutar de otros beneficios.

### UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

Si nos preparamos para tantas cosas en la vida, también debemos hacerlo para la correcta utilización del tiempo libre, comenzando en la juventud. Es poco realista que los hábitos cambien de la noche a la mañana el día de la jubilación.

Las actividades recreativas pueden producir a cualquier edad una renovación vivificante, un reto, un estímulo, un cambio en nuestras ideas y el contacto con otras personas, ayudándonos a mantener un estado de alerta mental y físico. Ofrece una contrapartida a la rutina del trabajo diario y en la jubilación es una fuente de bienestar.

Se pueden realizar múltiples y variadas actividades: pertenecer a clubs y asociaciones, realizar deportes como caminar, nadar, ciclismo, aficiones: pintura, cocina, jardinería, juegos, cartas, ajedrez, dominó, música, cine y teatro.

### CONTROL PERIÓDICO DE LA SALUD

Actualmente se está realizando por diversos medios la promoción de la salud, a través de reconocimientos periódicos en las diferentes etapas de la vida.

Los Gobiernos se están implicando para llevarlo a cabo mediante políticas regionales en educación, sanidad, ocio, tiempo libre.

También incluye la participación comunitaria que viene definida por la O.M.S. como la toma de parte



activa de las personas que viven juntas en algún tipo de comunidad, en el proceso de definición de los problemas, la toma de decisiones y las actividades encaminadas a su consecución.

Los profesionales de enfermería podemos aportar nuestros conocimientos hacia esta promoción de la salud y prevención de enfermedades que obstaculicen una ancianidad autónoma e independiente.

Sería necesario concienciar a la familia y sociedad para que dé una respuesta a los problemas que el envejecimiento plantea.

Así pues, el verdadero arte de saber envejecer consistirá en aceptar esta etapa como un proceso más dentro de nuestra existencia y saber ofrecer nuestras actuaciones y trabajos a nuestros familiares y amigos.

La vejez es siempre un período con futuro en el que se pueden alimentar las ganas de vivir, así como lo han demostrado muchos personajes históricos como Ticiano, Picasso, Casals, Rafael Alberti, Severo Ochoa y tantos otros que empezaron o mantienen sus facultades creativas.

Y vosotros, que como profesionales sois los futuros cuidadores de los ancianos, los cuales engloban el número de personas más elevado que las enfermeras/os deben cuidar, tanto en hospitales, residencias de ancianos, asistencia domiciliaria y en la comunidad en general, es vuestra responsabilidad promover y mantener una calidad de vida aceptable para ellos.

A pesar de la alta tecnología que impera en los hospitales, no hay que olvidar que la base del quehacer enfermero, son los cuidados.

Nuestro código deontológico hace referencia en varios artículos a la necesidad de cuidar al anciano de una forma integral, para alcanzar así una ancianidad más digna, saludable y feliz como contribución ética y social al desarrollo armonioso de la sociedad. Y para terminar citaremos una frase de Cicerón que dice:

*"No hay nada más hermoso que una ancianidad rodeada por una juventud que desea aprender de ella".*

## BIBLIOGRAFÍA

- 1 Amiel HF. *Diario íntimo* (1821-1881).
- 2 *Cuadernos de extensión universitaria* E.U. de Enfermería. País Vasco.
- 3 Gandarica Salazar R. *Gerontología y geriatría*. México D.F. Interamericana 1987.
- 4 Grande Covián F. *Nutrición y Salud*. Madrid. Temas de hoy 1988.
- 5 Laforest J. *Introducción a la gerontología*. Barcelona, Herder 1991.
- 6 Ribera M y cols. *Enfermería geriátrica*. Madrid, Idepsa. 1991.
- 7 Selby P y cols. *Guía para un envejecimiento satisfactorio*. Londres, Parthenon Publishings, 1986.