

"PARA ALLÁ vamos todos"... Repetimos, una y otra vez, cuando hablamos de la vejez. ¿Y cuál es la situación de los viejos en nuestro medio? Pequeños detalles se traducen en una mayor calidad de vida, para ellos



Por MARGARITANES RESTREPO SANTA MARIA
Medellín

Y entonces Dios decidió darle 30 años de vida al hombre, al asno, al perro y al mico. El hombre, de argurrioso, pidió vivir más. Y los animales, con un toque de prudencia, solicitaron "trabaja". Y entonces, les quitaron -a ellos- 18, 12 y 10 años -respectivamente- y se los encimaron al ser humano... con un agregado: llevar sobre los hombros hultos o cargas, gruñir y perder dientes, renunciar a algo de la cabeza y producir risa o burla en el vecindario. El cuento que recogen los Hermanos Grimm y que recuerda Simone de Beauvoir en uno de sus libros puede ser, en la vida real más o menos dramático. Llegar a viejo... ¿Tan bueno? ¿Tan malo?

FIN DE LA EMISIÓN
"He llegado al final de la cuerda", cuentan que dijo Winston Churchill, siendo un anciano. ¿Pero, cuándo puede decirse, realmente que uno lo es? A los 65, 75, 85?

La esperanza de vida era de 18 años entre los antiguos romanos. De 25, en el siglo XVII; y de 30, al siguiente. Y, en el XIX, de 55-60. En la Edad Media época de muchos de triunfos de la juventud sobre la senectud, un campesino se consideraba de edad avanzada a los 30. Cuando murió Carlos V, de 42, en el siglo XIV, se le señaló de anciano venerable y sabio. Hoy, el promedio de edad en Colombia está en 72 años, para las mujeres, y 70, para los hombres, y sus potenciales de desempeño y disfrute en la vida son mucho mayores que antes.

FUERA DE CIRCULACIÓN
"Es la vejez viajera de la noche". Una "intermediaria entre la enfermedad y la muerte", para Galeno. Una enfermedad, para Rogelio Bacon. ¿Viej? Para algunos, un término despectivo. Más en nuestro país, que "saca de circulación" del mundo laboral al que empieza a marginar con el 4 delante. Que descono-

ce e irrespeta la realidad del viejo. Y que cómo se asume el viejo, en estos lares? En la conversación queda claro que... Se le trata como niño, como ignorante y -con a veces con la idea de protegerlo o por lástima- se le arrebató el "poder" de hacer, opinar, participar, y hasta de moverse. Se ignora la sensibilidad que desarrolla frente a su acumulación de "pérdidas" (empleo, hijos, amigos, pareja, capacidades auditiva y visual, coordinación de movimientos).

Se le llena de restricciones -en muchos casos no justificadas- o de dietas blandas -sin las vitaminas que requieren- que no contemplan los cambios que experimentan: sustitución menos eficiente -por pérdida de dentadura-, menor solvación, apetito y capacidad de digestión y absorción; alteraciones en olfato y gusto -menor apetito y sensibilidad a la sal y al dulc-.
SERES DEVALUADOS
Y siguen las deficiencias cuan-

do pensamos en viejos... Desconocimiento de su patología. Atención médica muy mecánica -y largas colas para tener acceso a ella-. Indiferencia porque todo lo reducimos a "achaqueos de viejo". Evaluación y subvaloración. Un pensur primero en la relación costo-beneficio que en ofrecer calidad, en la vida que les queda. Mejor vacunación tres años, que cirugía para un hombre de 85 que puede durar pocos meses. "Con 80, para que arreglarse los dientes".

Foto W. Eugenia Smith Greber
Colección: Di. Leng 20th Century Photographs. Nueva Indisig fotoper

¿Que loro viejo no aprende a hablar? A cualquier edad existe la posibilidad de descubrir algo nuevo. Albert Schweitzer, en 1949.

Viejo, mi querido viejo?



Foto Paz Koval. Di. Leng 20th Century Photographs. Nueva Indisig fotoper
"Es la vejez viajera de la noche". Lucia Moboly, 1980.

Del Domingo 5E ▶

NOTICIAS

- 1. Tuluá
- 2. Nariño
- 3. Nariño
- 4. Nariño
- 5. Nariño
- 6. Nariño
- 7. Nariño
- 8. Nariño
- 9. Nariño
- 10. Nariño

ECONOMICAS

- 1. Bolsa de Medellín
- 2. Bolsa de Medellín
- 3. Bolsa de Medellín
- 4. Bolsa de Medellín
- 5. Bolsa de Medellín
- 6. Bolsa de Medellín
- 7. Bolsa de Medellín
- 8. Bolsa de Medellín
- 9. Bolsa de Medellín
- 10. Bolsa de Medellín

PARA SU SERVICIO

- 1. Servicios al cliente
- 2. Servicios al cliente
- 3. Servicios al cliente
- 4. Servicios al cliente
- 5. Servicios al cliente
- 6. Servicios al cliente
- 7. Servicios al cliente
- 8. Servicios al cliente
- 9. Servicios al cliente
- 10. Servicios al cliente

DIRECTORIO DE SERVICIOS

TELEVISION

- 1. Canal 1
- 2. Canal 2
- 3. Canal 3
- 4. Canal 4
- 5. Canal 5
- 6. Canal 6
- 7. Canal 7
- 8. Canal 8
- 9. Canal 9
- 10. Canal 10

CONSEJOS PRACTICOS

- 1. Consejos prácticos
- 2. Consejos prácticos
- 3. Consejos prácticos
- 4. Consejos prácticos
- 5. Consejos prácticos
- 6. Consejos prácticos
- 7. Consejos prácticos
- 8. Consejos prácticos
- 9. Consejos prácticos
- 10. Consejos prácticos

CONSULTAS

- 1. Consultas
- 2. Consultas
- 3. Consultas
- 4. Consultas
- 5. Consultas
- 6. Consultas
- 7. Consultas
- 8. Consultas
- 9. Consultas
- 10. Consultas

LOTERIAS: ULTIMO SORTEO

- 1. Lotería de Bolívar
- 2. Lotería de Bolívar
- 3. Lotería de Bolívar
- 4. Lotería de Bolívar
- 5. Lotería de Bolívar
- 6. Lotería de Bolívar
- 7. Lotería de Bolívar
- 8. Lotería de Bolívar
- 9. Lotería de Bolívar
- 10. Lotería de Bolívar

HOROSCOPO

- 1. Horoscopo
- 2. Horoscopo
- 3. Horoscopo
- 4. Horoscopo
- 5. Horoscopo
- 6. Horoscopo
- 7. Horoscopo
- 8. Horoscopo
- 9. Horoscopo
- 10. Horoscopo

REFLEXION

- 1. Reflexión
- 2. Reflexión
- 3. Reflexión
- 4. Reflexión
- 5. Reflexión
- 6. Reflexión
- 7. Reflexión
- 8. Reflexión
- 9. Reflexión
- 10. Reflexión

INTELECTO

- 1. Intellecto
- 2. Intellecto
- 3. Intellecto
- 4. Intellecto
- 5. Intellecto
- 6. Intellecto
- 7. Intellecto
- 8. Intellecto
- 9. Intellecto
- 10. Intellecto

TAMPA ACES

- 1. Tampa Aces
- 2. Tampa Aces
- 3. Tampa Aces
- 4. Tampa Aces
- 5. Tampa Aces
- 6. Tampa Aces
- 7. Tampa Aces
- 8. Tampa Aces
- 9. Tampa Aces
- 10. Tampa Aces

EMPRESARIAL

- 1. Empresarial
- 2. Empresarial
- 3. Empresarial
- 4. Empresarial
- 5. Empresarial
- 6. Empresarial
- 7. Empresarial
- 8. Empresarial
- 9. Empresarial
- 10. Empresarial

DEMOCRATICAS

- 1. Democráticas
- 2. Democráticas
- 3. Democráticas
- 4. Democráticas
- 5. Democráticas
- 6. Democráticas
- 7. Democráticas
- 8. Democráticas
- 9. Democráticas
- 10. Democráticas

TURISMO

- 1. Turismo
- 2. Turismo
- 3. Turismo
- 4. Turismo
- 5. Turismo
- 6. Turismo
- 7. Turismo
- 8. Turismo
- 9. Turismo
- 10. Turismo

Salomon
EL TELEFONO SABIDO

Total consultas válidas desde su inicio: 130'841.536

CON EL PATROCINIO DE:

183 6 283 83 83

le acompaña las 24 horas del día

c-mail: salomon@elcolombiano.com.co

SALOMON JUNIOR

EL COLOMBIANO

Continuación

Un no dedicarles tiempo. "Es que se acuesta temprano, es que está muy cansado, es que..."

La decisión de endosarles la responsabilidad -a veces superior a ellos- de la maternidad y la paternidad de los nietos.

Un mirarlos como un estorbo y olvidar el respeto al ser humano y a una vida construida años y años enteros.

CON CUIDADO

¿Viejo, mi querido viejo? Entre los incas, honrado, cuidado, temido y obedecido; trabajado en la medida de sus posibilidades, recibe auxilio económico.

En Bali: le saca el cuerpo a la ociosidad y es el que narra, dirige, enseña.

En casa de los yakutas (Siberia): tiene historia de maltrato, expulsión, privación de la libertad y mala alimentación.

Para los Yaganes, en Tierra de Fuego: es, para él, la primera comida, el mejor lugar, y nunca, la burla o la soledad. Entre esquimales, al tiempo que ocupa en las leyendas el rol de mago, inventor y curandero-mencionan a Nerwik una anciana que habita debajo del agua y se pone generosa cuando un shamán la peina-, existen relatos sobre la costumbre de enviar al anciano a esperar la muerte encerrado en un iglú o reposando sobre la nieve.

Y cuentan que pueblos hopis, creeks y crows se lo llevan para una choza, alejada de las aldeas, con algo de comida y agua... hasta que les duele la cuerda.

PUESTO GANADO

Que en la China la gente quiere ser más vieja para ganar en consideración y autoridad. Que los taoístas asocian la vejez con una forma suprema de la vida. En Grecia, con la sabiduría. En diversos países del mundo existen, con relación a los ancianos, viviendas asistidas, lugares de atención diurna, asesorías, tar-

Una regla de oro en la relación con los viejos: respetarles su espacio, sus deseos, sus derechos. Fritz Klemm, 1968



Isela Borrero Kupat, Donación de Grupos, Del Libro 20th Century Photographs, Nueva Imagen (alegor)

fas reducidas en transporte y en espectáculos, comités de viejos asesores de los municipios, li-

brros especiales con información sobre vida de ciudad y cotidiana para facilitarles la vida.

Pero aquí nos falta mucho conocimiento para pasar del dicho al hecho, para darle, al viejo, el lugar que le corresponde y que se ganó, con todo el amor y todo el respeto.

Mejor prevenir que... Y hay que pensar en un trabajo integral -calidad de vida, salud, bienestar-, en la atención al viejo. Un grupo interdisciplinario nos recomienda...

- "Y usted con tantos años que tiene que va a hablar; se pasó de moda". En el mundo familiar: respete su puesto, sus derechos, sus deseos; estimule el que él asuma la responsabilidad de vivir, cree espacios de encuentro y para la revalorización abuelos-nietos -valore el papel de los mayores en la transmisión de tradiciones, cultura, anécdotas. Dele mucho apoyo, soporte emocional, amor, comprensión.
- "Esos son achaques de la vejez", ¡Ojalá Prevenga. Nos sugieren una evaluación médica anual (mínimo), para detectar factores de riesgo, analizar si la dieta que consume es la apropiada o necesita suplementos. Hacer pruebas de laboratorio (azúcares, perfil lipídico, colesterol, triglicéridos). Un tratamiento individualizado, por supuesto.
- "Y para qué va a salir, por ahí a ventilarse"... Rescate y posibilite las relaciones del viejo. Pertenecer a grupos, alimentar amistades. Establecer vínculos afectivos permanentes, no solo con la familia.
- "Es que como él abre la boca y tiene mayor salvación, que coma primero". No se segregue al anciano, a las horas de la comida. Que comparta en familia. Y piense: su calidad de vida depende de la calidad de alimentación de toda la vida. Es básico el aprendizaje, también, con el paso de los años, a consumir menor cantidad de calorías y a mante-

¡Eso es calidad!

ner un programa de ejercicio físico.

- Importante: estimular en él, el gusto por la comida; que siga manipulando los alimentos (para actividad motora y coordinación). Aumentar el consumo de calcio (mejor, leches de alta digestibilidad y acidificadas -como el yogurt-), para protección de los huesos. Y de fibra -frutas, verduras y algunos cereales y cuando sea necesario suplementos- (además de la riqueza de vitamina, útiles para combatir el estreñimiento). Cambiar gnsa de origen animal por la vegetal: disminuir azúcares y preferir carbohidra-

tos en forma de cereales, plátanos y tubérculos.

- Para tener en cuenta: Vitamina D, con exposición al sol o, si no, con suplementos, para fijar el calcio. Frutas ricas en potasio (guayaba, hanoano, papaya y la naranja) para quienes usan diuréticos. Moderación de la sal y acentuar el sabor de las comidas con hierbas y especias) -para combatir hipertensión-.
- ¿Mi mamá; mi papá? Ellos están bien". Y no los pasan al teléfono. "Loro viejo no aprende a hablar". Y se les niega la posibilidad de que sigan aprendiendo. "¿Para qué le cuento, si se le va a olvidar". Y no les conver-

san. Hay que propiciar actividades mentales, neurocercibrables, auditivas, para estimular memoria, atención, concentración (por ejemplo, crucigramas, sopas de letras). Compartir y comentar noticias, actualidad, programas de televisión, películas.

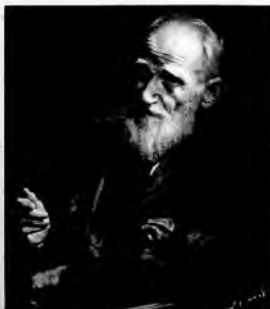
- "Ahí le estoy pagando a una gente para que me entretenga a mi viejo"... No se trata de subsanar con plata. Y de enviarlo donde sea, con tal de que mate el tiempo. Procure un programa permanente, preventivo, de mantenimiento físico y recreación. Con examen médico de entrada. Sin pretensiones de metas, retos, tiempos. Que genere placer.

no consancio. Incluyendo los nuevos aparatos de gimnasia, adaptados a sus necesidades. Con opciones de aire libre (recibir sol, para la vitamina D). Caminatas diarias, ojalá en grupo -para socializar.

- "Mira, cómo está de rara mi mamá; ¿vos crees que me quiere colabonar ya?" No les descarege la crianza de los nietos. Que su rol sea más el disfrute de estos.
- "No late, no planche, yo le llevo el malimbico, quédate quieto". No "paralice" al viejo. Si está en capacidad... Que vaya por el periódico a la esquina, o al teatro, a a pagar los servicios. No lo condene al encierro.
- "Levante, hoy, vos a mi mamá... A quién le toca mi papá estos quince días...". Para estar todo el día en manos de una empleada que no le habla, lo maltrata, le gñe o le de droga para que se duerma, o se sienta amarrado en casa de un hijo medio ahondado, con pérdida de autonomía y soledad, es preferible estar en un hogar -pero con atención integral-. ¿Una mejor alternativa? En el día, un hogar-socializando y compartiendo- en la noche, con su familia.
- Y pensando en medio y sistema... Que las autoridades tengan en cuenta a la población que envejece. En planeación urbana, desarrollos arquitectónicos sin barreras, actividades (viejeotecas, cineforos, grupos precooperativos, labor de servicio comunitario), estímulos -descuentos en transporte, espectáculos-. Y trabajar en un "proyecto de vejez" -en planteles educativos, en trabajo con la familia- para que conozcan y nos preparemos para el proceso de envejecimiento.



Una vida batallando y dando guerra. Y un día lo reconoció: "He llegado al final de la cuerda". Winston Churchill, 1941.



Y siempre conservó su buen humor. George Bernard Shaw, en 1943.

Me impactaron

"En Cali me invitaron a visitar a Alejandro Gutiérrez, un señor que tiene 112 años. Vive solo en una bodega y la cuida, lava su ropa, hace su comida. Vive de lo que le pagan por cuidar los carros. Una familia para la que trabajó le da, mensualmente, 35 mil pesos, que él va y reclama, al centro, a pie, porque nunca ha montado en carro o en bus porque dice que estos lo llevan a uno lejos de donde va. Camina diario 2, 3, 4 kilómetros. Es autotransigente. Es un caso ejemplarizante". Gloria Patricia Zuluaga.

"Mi abuelo murió de 95 años. Me permitió cambiar la visión que tenía yo de la vejez. Y recuerdo mucho al señor León Londoño, muy lúcido y participativo. Cuando cumplía años le preguntaba: don León, ¿usted cuántos años tiene? Y me decía: no tengo ninguno, porque todos me los he gastado. Fue un señor que se murió de 84 años, en cuestión de un mes, cuando se sintió viejo. Me enseñó que uno no puede renunciar a todo lo que ha trabajado y construido en la vida". Teresita Gallo.

"Tuve la oportunidad de vivir con mi abuelo desde los 6 años. Era médico gineco-obstetra. Querendón, juguetón, inteligente; estimulaba continuamente a los nietos a que estudiaran y estudió hasta el día en que se murió. Fue un ejemplo de vida, de positivismo. Y también tengo muy presente los últimos años de mi otro abuelo, abogado, poeta, una caja de música. La oportunidad de compartir con ellos me permitió entender lo engrandecedor que es disfrutar de lo que nos ofrece un viejo; que hace que yo le tenga un gran respeto". Luis Horacio Gil.

"Mi mamá es una mujer de 84 años. Se ha cuidado siempre en la alimentación. Se le presentó una ganancia de peso que la acompañó durante 5 años. Cuando llegó a los 82 decidió que no podía seguir aumentando de peso. Me pidió la orientación y a partir de entonces, logró su meta de disminuir 5 kilos, desprendiéndose de lo más amado de su vida: el dulce. Es un ejemplo de que, a cualquier edad, cuando uno tiene una fuerte motivación y con un cambio decisivo de una conducta alimentaria, logra el resultado que desea". Stella Moreno.

Fuentes de consulta
Teresita Gallo M. Tecnología deportiva y gerontológica. Gloria Patricia Zuluaga, sicóloga y gerontóloga.
Luis Horacio Gil, médico. Stella Moreno, nutricionista. Grupo Interdisciplinario Hogar Viscaya. Libro La Vejez, de Simone de Beauvoir.