

La Tercera Edad

Hoy estaremos abordando un tema muy importante para todos nosotros, estaremos hablando de las personas de edad avanzada, de lo que se conoce como las personas de la tercera edad.

Es un tema muy importante, que de alguna u otra forma tiene que ver con todos nosotros, ya sea porque seamos personas de la tercera edad, o porque tenemos contacto con personas de edad avanzada. De hecho, el programa va dirigido, más que a las personas de edad avanzada, a las personas que tienen contacto precisamente con seres humanos de edad avanzada.

INTRODUCCIÓN

La intención de éste análisis es precisamente que reflexionemos sobre lo que es una persona de la tercera edad, cuáles son sus necesidades, sus características y todo esto para concientizarnos a que es necesario tenderles la mano a estas personas que están en edad avanzada, que un día fueron personas productivas, jóvenes fuertes, que tuvieron autoridad, aporte económico, que tuvieron muchas virtudes y que sin embargo ahora necesitan de nuestro apoyo.

Es importante entender que todas las edades presentan sus dificultades específicas; no hay una sola edad que no tenga dificultades. Qué podemos decir del bebé, del recién nacido que depende absolutamente en todo de sus padres, tiene sus dificultades específicas. Conforme va creciendo también los cuidados se van haciendo de otra forma para que el bebé no se acerque a la escalera, no se acerque a la estufa y todo eso hace que esa etapa sea particular en sus cuidados.

Y así, cada etapa de la vida es particular en sus problemas y en sus cuidados. Después cuando la persona ya es mayor, se tiene que hacer responsable de una familia, de hijos; también tiene sus complicaciones. Así también cuando la persona llega a la tercera edad, tiene sus dificultades y pareciera que esas dificultades son enormes, parece que se hacen más grandes que nunca en todas las etapas de la vida del ser humano.

Es muy importante que tengamos sensibilidad para entender a esas personas que ahora necesitan del cuidado de nosotros, que durante otro tiempo ellos ofrecieron cuidado a otras

personas, incluso a nosotros mismos. Ahora ellos tienen muchas necesidades, muchos conflictos y necesitan de nosotros.

EL PROBLEMA DE LA SOLEDAD

Una de las cosas con las cuales sufren las personas de la tercera edad, es precisamente *la soledad*.

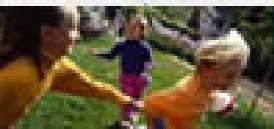
Pareciera como que pocas personas hacen caso de sus necesidades, que pocas personas reflexionan sobre la necesidad que tienen de recibir cariño y amor, de recibir comprensión o de platicar con la gente.

Con el correr de los años el hogar se ha ido quedando solo y ahí está ese hogar en el que alguna vez hubo mucho ruido, ahí está esa persona que alguna vez salía temprano a trabajar para ganar el dinero para alimentar a sus propios hijos.

Y ahí vemos a esa persona habituada al trabajo con los niños, ese hogar donde algún tiempo hubo mucho ruido, movimiento, muchas pláticas, donde había mucha gente, de repente ese hogar se ha ido quedando solo, se ha ido quedando sin voces, sin ruido y la persona entonces empieza a sentirse sola.



Personas entusiastas, personas que nunca se dieron por vencidas ante la enfermedad, ante las dificultades económicas, ante las dificultades familiares, de repente empiezan a ser vencidos en su estado anímico, por esa situación de la soledad.



Las personas mayores se sienten muchas veces solas, sienten muchas veces que el mundo se ha olvidado de ellos o de ellas y esto es un sentimiento bastante frecuente en el corazón de las personas de la tercera edad.

Pareciera que sus familiares se olvidan en muchas ocasiones que es un ser humano, que tenga o no tenga recursos económicos necesita la compañía, el amor, la plática de sus seres queridos a los cuales él durante mucho tiempo sirvió, a los cuales él o ella durante mucho tiempo atendieron y que ahora están necesitando de sus atenciones.

Yo te invito a ti que lees estas líneas, si tienes personas de la tercera edad cercanas a ti, que revalores la forma en cómo lo tratas, que revalores la forma y el lugar que se le da a esa persona. Son personas que fácilmente se sienten solas y son personas que fácilmente sienten que nadie los ama

LA SENTENCIA PARA LOS ANCIANOS: LA MUERTE SOCIAL

Pareciera que a algunas personas ancianas se les ha declarado un tipo de **muerte social**, pareciera que la sociedad se ha olvidado de ellos y ellos así se sienten.

Pareciera también que además de ese veredicto de muerte social, se les ha hecho una *declaración de inutilidad* a pesar de que hay muchas personas ancianas que tienen intactas sus capacidades intelectuales y a veces también sus capacidades físicas, pero pareciera que se les da una declaración de inutilidad. Ese es un grave error.

Mientras una persona anciana pueda hacer cosas, tenga una mente lúcida y con sus manos tenga cierta habilidad y con sus piernas sepa valerse, jamás hay que declararlos como personas que ya no se pueden valer por sí mismos, eso es un grave error.

Hay que incentivarlos a mantenerse activos, a mantenerse útiles en lo que puedan ser útiles según sus características, según su mentalidad, según sus fuerzas en sus manos y pies, es muy importante no relegarlos y no hacerlos sentir que ya no pueden ser útiles para nada.

LA PÉRDIDA DE LA AUTORIDAD

Otro de los sentimientos que aqueja a las personas de la tercera edad es el ver que la autoridad que algún día tuvieron la han perdido. Esto es muy triste para estas personas; personas que durante mucho tiempo sirvieron y por el servicio que dieron, tenía autoridad para los demás, sus

deseos tenían peso, de repente llegan a una edad en donde pareciera que no tienen ninguna autoridad.

Eso es un error muy grande. A las personas siempre hay que respetarlos independientemente de la edad que tengan, y si una persona que llega a una edad mayor tiene su mente lúcida, tiene claridad en sus pensamientos, hay que darle el lugar que se merece.

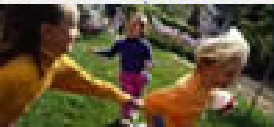
Por supuesto, si no tiene claridad en sus pensamientos, aunque hay que respetarlo, evidentemente muchas veces se tendrán que tomar decisiones por ellos porque quizás no tienen la lucidez para tomar decisiones correctas, pero mientras la persona tenga lucidez en sus pensamientos, esté bien orientada en su plática, hay que respetarla y hay que respetar su autoridad que como anciano debe tener.

La persona de la tercera edad sufre cuando deja de ser objeto de admiración, de respeto y de agradecimiento. Todos sabemos que una persona productiva, que es fuerte, que tiene mucha lucidez en sus pensamientos, que tiene forma para proveer de alimento a su familia y quizás a otras personas también, eso le da autoridad y eso le da, cuando es una persona que sirve a su prójimo, admiración de parte de los demás, sin embargo cuando llega a ser anciano, esa forma de admirarlo, de respetarlo, de agradecerle parece que se les olvida a muchas personas.

No ignoro ni dudo que esa persona haya cometido muchos errores y a veces errores difíciles de entender, sin embargo, mientras esa persona la haya atendido y de alguna u otra forma haya sido un padre o una madre o una persona que vio por las necesidades de usted, debe prevalecer siempre el agradecimiento, el respeto y la admiración por esa persona.

Muchas de las personas que llegan a ser ancianos, son personas que a lo largo de su vida actuaron siempre responsablemente, proveyendo las necesidades económicas, materiales y también en ocasiones afectivas de su propia familia, y cuando ellos mismos se dan cuenta que ya no pueden suplir estas cosas, en ellos empiezan a generarse un estado de tristeza, melancolía y en ocasiones de angustia por ver que ya no son lo que antes eran.

Es nuestra responsabilidad hacerle sentir bien los últimos años de su vida. Durante largos años ellos se ocuparon de nosotros, ahora ellos necesitan de nosotros y es una responsabilidad cristiana ver por estas personas en estos años cuando las fuerzas decaen, respetarlos, honrarlos, darles su lugar y evitar en la medida de nuestras posibilidades esos



sentimientos de soledad, de tristeza, de frustración, para que ellos tengan una vejez digna, una vejez adecuada y que no estén en un contexto de melancolía y de sufrimiento constante.

LAS ENFERMEDADES FÍSICAS EN LA TERCERA EDAD

Estas personas de la tercera edad tienen sus complicaciones físicas y sus complicaciones emocionales, es obvio, de hecho cada etapa de la vida las tiene. Desde el punto de vista de la salud física del anciano, hay varias cosas en las cuales debemos tener cuidado, pues hay ciertas enfermedades que frecuentemente llegan a la vida de estas personas.

Por ejemplo, es frecuente que el anciano padezca de *miopía*, es un problema de la refracción ocular y que le impide ver adecuadamente, es también frecuente que el anciano padezca de *cataratas* en los ojos o de *glaucoma*.

El *glaucoma* es una enfermedad en donde se aumenta la presión adentro del globo ocular.

Por todo esto es importante que el anciano este teniendo una supervisión del oftalmólogo de forma regular para estar viendo que sus ojos sigan funcionando adecuadamente.

Cualquier anciano debe tener un control médico según sus necesidades de salud; si está enfermo debe de ser mas frecuentemente, pero si al parecer no esta enfermo, debe de tener alguna supervisión médica de forma periódica ya sea por un médico general que esté actualizado, por un internista o en el mejor de los casos por un geriatra que es el médico especialista en los ancianos.

Hay ciertas enfermedades características en los ancianos de las cuales debemos estar atentos, como es el asunto de la circulación sanguínea, problemas en las articulaciones, las rodillas, los codos se desgastan con los años y son problemas frecuentes en los ancianos.

También vemos en los ancianos varones problemas en la *próstata* lo que se conoce como una hipertrofia benigna de la próstata, que es una inflamación de la próstata, que no es cáncer pero necesita tratamiento y que en ocasiones necesita cirugía. También existe la situación de un cáncer en la próstata que obviamente necesita un tratamiento adecuado por el especialista adecuado.

El anciano también puede enfrentarse con el padecimiento de *parkinson*, muchas veces los inhabilita incluso para

comer adecuadamente y para lo mismo necesitan tratamiento específico. La enfermedad de *Alzheimer*, una forma de demencia en el anciano en donde se olvida de muchas cosas, en donde confunde a las personas, no tiene una lucidez mental. Hay formas de prevenir o de retardar la aparición del Alzheimer y por lo mismo es necesario el asesoramiento médico a tiempo para tratar este tipo de problemas.

Hay ancianos que también tiene problemas *de mal nutrición*. Por lo mismo que los ancianos están olvidados, están socialmente desconectados del mundo, muchos empiezan a entrar en un periodo de tristeza, de depresión y por eso comen mal y muchos ancianos padecen de mal nutrición.

Pueden padecer otro tipo de problemas como el *vértigo* o mareo por lo mismo que su circulación sanguínea no es la adecuada.

El cerebro y el órgano que se dedica a dar equilibrio a la persona no tiene una buena oxigenación y puede venir mareo y vértigo en la vida del anciano y muchas otras situaciones.

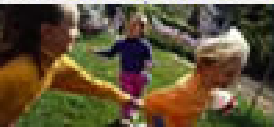
La depresión es otra situación muy frecuente en el anciano. Incluso el alcoholismo; el alcoholismo es una realidad en la vida de muchos ancianos y debemos estar pendientes de que eso no vaya a suceder en la vida de las personas de la tercera edad que dependen de nosotros. Insisto que es muy importante la visita médica periódica ya sea por el médico general, por el médico internista o por el geriatra.

LA PSICOLOGÍA CARACTERÍSTICA DE LOS ANCIANOS

En la edad de la ancianidad se desarrolla un tipo de psicología característica, los ancianos empiezan a entrar en un contexto muy particular de relacionarse con los demás, forma de sentirse emocionalmente y es importante que estemos concientes de cuál es más o menos la psicología de estas personas, qué es lo que sienten, qué es lo que piensan o por qué se comportan así.

Para entender un poco esto debemos entender primero algo, ***que los rasgos del carácter de cualquier ser humano se acentúan al llegar a la edad avanzada.*** Esto es un dato bien interesante lo que te estoy comentando.

La persona es más uno mismo, es decir es menos influenciado por los demás, por los medios y por todo lo que sucede en el mundo. La persona se comporta más como realmente es.



Esperanza para la familia



Esto puede ser bueno porque se exaltan las virtudes de la persona, pero a veces no es tan bueno porque también se exaltan los defectos de la persona. Entonces el anciano es más él mismo, más que una persona de 30 ó 40 años que es influenciado por tantas cosas.

Tiene su propia psicología esta edad; por ejemplo, a la persona de la tercera edad se le dice que es una persona **evolucionista**, lo cual quiere decir que tiene una tendencia a volver al pasado, tiene una tendencia a querer que las cosas sean como antes y arreglar las cosas como antes y eso es lo que quiere decir este término, evolucionista.

También estas personas son **nostálgicas**, frecuentemente están recordando lo que un día fue una realidad y eso produce en ellos gran tristeza y abatimiento.

También la persona anciana es **conservadora**, lo cual quiere decir que se hace enemigo de los cambios, se aferra a lo que tiene y no quiere que cambie la forma de cómo se hacen las cosas, de lo que él piensa, de lo que él hace. Se vuelve sumamente conservador.

Además estas personas tienen una **predisposición a la angustia** por su inseguridad progresiva y tienden a sentir temor, miedo e impotencia por no aceptar las limitaciones y su propia realidad, son personas que durante toda su vida se ha valido por sí mismos y ahora entienden que necesitan ser ayudados constantemente en muchas cosas y esto los predispone a la angustia por su inseguridad progresiva propia de su misma edad.

También hay una **tendencia a la depresión**, esto es un rasgo muy natural, la tristeza tiende a invadirlos y esa tristeza puede llevarlos a menos actividad, a menos placer, a menos oportunidad de disfrutar las cosas buenas que la vida todavía le puede ofrecer y hay que estar muy pendiente. Muchas veces estas personas ocupan palabras de aliento, palabras que los animen e incluso pueden llegar a necesitar tratamiento médico, farmacológico para ayudarlos a salir de un estado depresivo.

Hay un punto que también es importante entender, estas personas se vuelven **egoístas**, con la edad se puede llegar a una forma de regresión egocéntrica olvidándose de todos los demás, ven que tienen ellos muchas necesidades y se les olvida que su prójimo también tiene muchas necesidades, entonces ellos quieren formar muchas veces el centro de en lo cual gire un hogar, y eso los vuelve ciertamente egoístas. Es importante de una forma amable y jamás grosera tratar

de sacarlos de ese contexto de egoísmo que es tan real en muchos ancianos.

Sin embargo, al mismo tiempo el anciano en muchas ocasiones también se vuelve **bondadoso y comprensivo**, esas personas que durante su edad productiva y cuando tenían fuerza eran personas exigentes, duras, estrictas y severas, ahora se convierten en personas comprensivas, bondadosas y es un cambio bastante notable.

Por eso te hago una sugerencia, nunca dejes el cuidado y la educación de los niños a los abuelos, porque normalmente tienden a chiquear mucho a los niños, a los pequeños, ya no les exigen, no los disciplinan, no los controlan y por eso se dice que los ancianos o los abuelos mal educan a los niños, precisamente porque se han vuelto demasiado bondadosos y comprensivos y se les olvida que también los niños necesitan ser disciplinados y conducidos en ciertos límites.

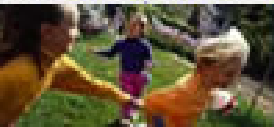
Otros puntos más acerca de cómo es el anciano en su mentalidad, es que la persona anciana **tiene menos control de sus cuestiones emotivas**, por lo mismo es frecuente que lloren, es frecuente verlos melancólicos y por lo mismo prefieren encerrarse en su propio mundo y viven en un sentimiento hasta cierta forma de amargura, se ven solos, se ven llenos de emociones que no pueden controlar, que no pueden entender. No podemos permitir que esto suceda, en lo posible tenemos que ayudarlos para que los años que Dios les permita vivir los vivan dignamente con una esperanza en su corazón.

El anciano también en su carácter **tiende a exagerar las reacciones ante ciertos eventos**, ante la menor contrariedad muchas veces el anciano se impacienta y hasta puede volverse violento.

Esto es bastante frecuente en las personas de edad mayor, ante cualquier cosa por sencilla que sea que salga mal, pueden volverse exageradamente emotivos en su reacción, violentos, molestos, inconformes y por lo mismo, muchas veces el anciano sabiendo que actúa de esa forma prefiere el silencio a exponer sus razones, prefiere muchas veces guardar silencio en lugar de tener una plática en donde quizás se tenga que contradecir a alguien.

LA SABIDURÍA ACOMPAÑA A MUCHOS ANCIANOS

Es importante que tengamos en cuenta que en la realidad emocional y mental del anciano, es que el anciano **es una persona que normalmente tiene sabiduría**, una sabiduría



Esperanza para la familia



que le ha dado la escuela de la vida. Es cierto que en muchas cosas podrán no tener razón, pero es cierto que en muchas otras sí, por lo mismo nunca menospreciemos los consejos de la persona mayor.

Que los años de la juventud, cuando eres joven o de esos años cuando eres fuerte no te ensoberbezcan y no te hagan que menosprecies el consejo de un anciano, ellos tienen mayor conocimiento de la vida porque ya pasaron por toda la escuela de la vida.

Hay muchos ancianos que a pesar de las circunstancias de debilidad y de melancolía **logran ser personas alegres y optimistas**, hay muchos que con alegría y optimismo se preocupan por los demás y se esfuerzan por hacerles felices. Si usted es una persona de edad mayor que está leyendo, quiero decirle que no está obligado usted a pasar sus últimos años en la melancolía, en la tristeza, en formas de enojo que no tienen que ver con la realidad que se está viviendo, sino que puede usted pasar los años que Dios le dé, de una forma alegre y optimista y pueda ayudar a la felicidad de los demás; por supuesto que puede hacerlo.

CONCEPTOS BÍBLICOS SOBRE LA TERCERA EDAD

Quiero terminar esta plática dirigiéndome a las personas que trabajan y que tienen cerca de ellos a personas de edad mayor, de edad avanzada, recordando algunos conceptos bíblicos acerca de esto.

Desde los primeros versículos de Éxodo 20, viene lo que se conoce como los diez mandamientos, el quinto mandamiento viene en el verso 12 y el quinto mandamiento dice así:

“Honra a tu padre y a tu madre”

Si el padre o la madre de usted es una persona anciana, yo sé que usted no debe de estar bajo la autoridad de él, sino que usted mismo ya es una persona madura, autosuficiente, que se vale a sí mismo y que toma sus propias decisiones y eso es lo correcto, no debe una persona mayor tomar las decisiones por una persona que ya debe de estar tomando sus propias decisiones, pero eso no quiere decir que debemos de faltarles el respeto a nuestros padres, el mandamiento es honrarlos independientemente de la edad que uno tengan. Honra a tu padre, honra a tu madre, eso es lo que dice el quinto mandamiento de los diez mandamientos de Dios.

Hay otro texto en el libro de Levítico, también en el Antiguo Testamento, un texto muy importante, no solamente en

relación a nuestros padres, sino en relación a cualquier persona de edad avanzada, en el libro de Levítico 19:32:

“Delante de las canas te levantarás, y honrarás el rostro del anciano, y de tu Dios tendrás temor”

Lo que la Biblia aquí está promoviendo es un profundo respeto por la persona anciana, y termina diciendo “Ten temor de Dios” como diciendo: “Dios se agrada con que tú respetes a los ancianos.

Dios manda a los seres humanos a respetar a las personas de edad mayor y por eso te dice: “Ten temor de Dios”, como diciendo: “Si tú no tratas honorablemente a los ancianos, si tú no les das su lugar, si no los respetas, quien te pedirá cuentas de eso es el mismo Dios”.

Entonces aquí el mandamiento es respetarlos, honrarlos, esa frase de “Delante de las canas te levantarás”, está diciendo: tienes que mirar con respeto, dándoles su lugar a la persona de mayor edad.

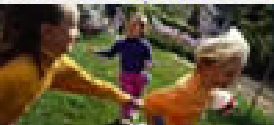
Y en el Nuevo Testamento, nuestro Señor Jesucristo, aquél que nos vino a enseñar el camino por el cual la humanidad debe de caminar, el camino que le agrada a Dios, en el capítulo 7 de el evangelio de Mateo en su versículo 12, nos habla de lo que se conoce en el cristianismo como la regla de oro, dice así:

“Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esto es la ley y los profetas”

Cuando dice “esto es la ley y los profetas”, esta es la forma de cumplir los mandamientos de Dios, es lo que te está diciendo Jesucristo, ¿quieres cumplir los mandamientos de Dios? bueno, muy sencillo, todo lo que quieras que los hombres hagan contigo, así haz tú con ellos.

Si tu ya fueras una persona anciana, que tus fuerzas ya no estuvieran en su mejor momento, que ya hubieran decaído, que ya fueras una persona anciana, que necesitaras de los demás, que necesitaras el afecto, el cariño, el cuidado, el respeto de los demás, ¿cómo te gustaría a ti ser tratado por los demás?

Si tú deseas que cuando llegues a la edad de ser anciano, que te den respeto, cuidado, cariño, amor y atención, pues hazlo hoy con los ancianos, hazlo hoy principalmente con aquél anciano cercano a ti, familiar tuyo, que es tu padre, tu abuelo, tu tío, o al que simplemente vive en tu casa.



Esperanza para la familia



Respétalo, ámallo, y cuando te encuentres con ancianos en las calles y los veas solos, y los veas que están débiles y cansados, ayúdalos, atiéndelos, respétalos, dales su lugar.

Si tú has tratado bien a los ancianos, les has dado su lugar, respeto, los has amado y servido, adelante, eso es lo correcto. Pero si tu realidad hacia ellos no ha sido ésta, es una invitación a cambiar, a reflexionar y a darles su lugar a aquellos que un día fueron productivos, que un día fueron fuertes, fueron admirados, que un día fueron respetados y amados.

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com