

Universidad de la Isla de la Juventud

“Jesús Montané Oropesa”

Cuba

Título: DESAFÍO DEL SIGLO XXI. EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DESDE UNA VEJEZ ACTIVA Y SALUDABLE.

Autoras: Ms.C Raiza Peña Cedeño. Asistente. Jefa del Departamento de Ciencias Sociales de la FSCH de la UIJ. Cuba. rcedeno@uij.edu.cu

Esp. Neyvis Corzo Naranjo, Asistente. Vicedecana de Formación de la FSCH. Cuba. ncorzo@uij.edu.cu

Ms.C. Tamara Arenas Suárez. Instructora. Especialista de la Dirección de Información Científica y Tecnológica. Cuba tarenas@uij.edu.cu

Eje temático: La salud y la calidad de vida

RESUMEN

Como parte de la labor extensionista desde la universidad hacia la comunidad surgen las Cátedras del Adulto Mayor (CUAM) en el año 2000 en la Universidad de la Habana específicamente en la Facultad de Psicología y posteriormente se traslada la experiencia a las demás provincias. Llegando a la Universidad de la Isla de la Juventud “Jesús Montané Oropesa en el año 2008, concretamente en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas, en el Departamento de Ciencias Sociales. En ellas las personas de la tercera edad se preparan para una vejez responsable y plena. Debido a esto la presente investigación tiene como objetivo general desarrollar actividades productivas para el proceso de envejecimiento desde una vejez activa y saludable que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida en la tercera edad. La muestra utilizada fueron los adultos mayores inscriptos en la Cátedra Honorífica Universitaria del Adulto Mayor en la Isla de la Juventud (CUAM). El procedimiento manejado descansa en la implementación de las actividades productivas para el proceso de envejecimiento desde una vejez activa y saludable, fueron aplicados los métodos del conocimiento del nivel teórico, empírico y estadísticos, los que permitieron mostrar el procesamiento de la información recopilada en el proceso investigativo. Dentro de los principales resultados las autoras consideran la constatación de la aplicación práctica

de las actividades ya que permitió enriquecer y transformar la preparación de los adultos mayores, que reciben docencia en la Cátedra del Adulto Mayor en la Isla de la Juventud contribuyendo de este modo a que los adultos adquieran un vejez activa y saludable. Además, se dejó una huella positiva en el desarrollo y sistematización de estas actividades desarrolladas, ya que tuvo un carácter dinámico, continuo, sistémico que permitió mejorar, enriquecer y transformar en la práctica la calidad de vida de estas personas de la tercera edad.

Palabras claves: calidad de vida.

Introducción

El gran desafío que se les presenta a los científicos actuales y futuros es cómo beneficiarse de la experiencia, vitalidad e interés de los ancianos en aras del bien social y cómo transformar una cultura social basada en el trabajo, de forma que permita el uso y la transferencia de experiencias y conocimientos de los ancianos a las generaciones más jóvenes.

Al acercarnos al siglo XXI, la tendencia mundial a la disminución de la fecundidad y a la prolongación de la esperanza de vida ha dado al fenómeno del envejecimiento de la población una importancia sin precedentes. Pero, no se ha tomado en cuenta que el envejecimiento de la población es un fenómeno que ha ocurrido y está ocurriendo en el mundo entero. En nuestro país, por ejemplo, el porcentaje de adultos mayores es más grande que en varios países desarrollados. Fuera de Europa y de América del Norte, el Caribe es la región de "mayor edad" del mundo: 10% de la población total de esa región tiene 60 años o más (Baster, 2020).

El proceso de envejecimiento tiene una repercusión considerable en varias características que influyen en el funcionamiento normal de las sociedades y el bienestar relativo no sólo de los adultos mayores sino también de las generaciones más jóvenes. Entre las más importantes figuran los sistemas de pensión y jubilación, las transferencias intergeneracionales dentro de las familias y la situación sanitaria y condiciones de salud de los adultos mayores (OMS, 2017).

Uno de los mitos sobre el envejecimiento gira en torno a la idea de que, en la vejez, ya es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable. Al contrario, implicarse en una actividad física adecuada, una alimentación sana, no fumar y el consumo prudente de alcohol y medicamentos, puede evitar la discapacidad y el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida en los adultos mayores (Mulet y otros 2006).

Debido a lo antes expuesto se permitió identificar como **problema científico**. ¿Cómo mejorar el proceso de envejecimiento desde una vejez activa para contribuir a desarrollar la calidad de vida en la tercera edad?

El **Objetivo general es**: Desarrollar actividades para el proceso de envejecimiento desde una vejez activa y saludable que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida en la tercera edad.

Desarrollo. Epígrafe 1. La ciencia de envejecer.

El envejecimiento es un proceso complejo que influye en múltiples mecanismos y sistemas fisiológicos. Sin embargo, esa investigación del envejecimiento involucra equipos multidisciplinarios de investigación que siguen un método complementario. Además, el envejecimiento se debe contextualizar en términos de entorno social, económico y físico en los cuales tiene lugar (Román, 2015).

Las nuevas iniciativas de investigación en la esfera del envejecimiento podrían ayudar a identificar los factores que caracterizan a los individuos que alcanzan edades muy avanzadas con buena salud. En este contexto, es de particular importancia definir e identificar “el fenotipo saludable” así como detectar las desviaciones tempranas de este estado, para facilitar la intervención cuando una condición es aún reversible. Estos factores pueden ser de diferente orden, incluyendo los factores ambientales, sociales, de estilo de vida y genéticos, e interactúan a diferentes niveles: de forma intrínseca y extrínseca, para modificar el curso de la vida humana (Ageco, 2013).

Se desconoce aún cómo los factores intrínsecos y extrínsecos que interactúan para influir en la longevidad y la forma en que estos mecanismos pudieran influir para lograr el último objetivo de la investigación sobre el envejecimiento: incrementar la calidad y la duración de la vida (Díaz, 2015).

El proceso de envejecimiento debe analizarse no sólo a través de los cambios en el estado de salud de los ancianos, sino también en su contexto sociocultural, ya que ello influye de manera importante en su calidad de vida. La calidad de vida de cualquier grupo poblacional está determinada tanto por las políticas sociales y educativas que se pongan en efecto. Políticas que reducen tanto las desigualdades sociales como la pobreza son esenciales para complementar los esfuerzos individuales en pro de un envejecimiento activo.

Epígrafe 2.Una Vejez Activa y Saludable.

El envejecimiento activo consiste en llevar, a medida que uno envejece, una vida productiva y sana en la familia, la sociedad y la economía. La vejez activa refleja el deseo y la capacidad de la persona de edad para mantenerse involucrada en actividades productivas. Los estereotipos de las personas de edad como improductivos y dependientes son injustos y van en detrimento de la vitalidad de la sociedad, así como de la dignidad de los individuos (Martínez, 2018).

La vejez activa significa que la persona de edad mantiene actividad mental, actividad física, actividad social. Un envejecimiento activo es decisivo para que las personas de edad sigan contribuyendo a la sociedad considerando todas estas dimensiones.

Para estas autoras la vejez activa es, por lo tanto, una vejez saludable que permite el compromiso continuo con la vida y permite que sigamos contribuyendo al bienestar personal, al bienestar de la familia y al bienestar de nuestras comunidades.

Las personas en edad avanzada mantienen sus capacidades de desarrollo, el adulto mayor saludable y activo es un recurso para la familia y la sociedad. La vejez es cada vez menos sinónimo de dependencia; a pesar de que el riesgo de enfermedad crónica y de discapacidad se incrementa con la edad, solamente uno de cada cinco personas en la edad de 65 años o más presenta alguna discapacidad funcional crónica y muchas personas en condiciones crónicas y con limitaciones funcionales mantienen otras capacidades significativas(Yuni, 2016).

La salud y el bienestar en la edad avanzada dependen de la calidad de vida que se lleve desde el nacimiento. Los estilos de vida saludables buscan crear conciencia sobre lo que significa el proceso de envejecimiento y desarrollar hábitos de auto cuidado y de cuidado mutuo (García, 2017).

Epígrafe 3. Calidad de vida en la tercera edad.

La investigación sobre el envejecimiento debería centrarse en ayudar a la población no sólo a vivir más tiempo, sino también a ser más sanos y a alcanzar un nivel satisfactorio de calidad de vida. La calidad de vida requiere una evaluación multidimensional de parámetros, utilizando tanto criterios intrapersonales como criterios socio-normativos, y teniendo en cuenta al individuo en el tiempo.

Para garantizar una mejor calidad de vida a los adultos mayores debieran facilitarles mayor participación social, apoyándose en las redes sociales, empleando a los trabajadores de más edad y tomando fuertes medidas para erradicar la discriminación de las personas de edad. Por otro lado, la calidad de vida pudiera actuar como un indicador de los trastornos relacionados con la edad.

Pero entonces encontramos, que también la salud es vital para mantener el bienestar y la calidad de la vida en la tercera edad. La salud es esencial para que los ciudadanos de edad sigan haciendo una contribución activa y positiva a sus respectivas sociedades. El mantenimiento de la salud y de la calidad de vida durante la totalidad del ciclo vital contribuirá mucho a promover una comunidad intergeneracional armónica y una economía dinámica (Álzate, 2015).

La sociedad debe reconocer que el mejoramiento de la calidad de vida de las personas de la tercera edad, incluyendo la promoción de una vejez activa y la erradicación de las discriminaciones por razones de la edad, es uno de los más grandes desafíos del siglo XXI. Esto debe traducirse en políticas gubernamentales integradas de investigación del envejecimiento como vía importante del mejoramiento de la calidad de vida (Monchiety Krzemien 2019).

Como plantea Fariñas (2013), el envejecimiento poblacional, es un nuevo desafío que ocupa las agendas de los estados a nivel mundial, es un fenómeno palpable en las sociedades, con sus consecuencias e impacto sobre la salud, la familia, la actividad económica y los presupuestos de seguridad y asistencia social. Cuba y su Revolución no están exceptas de este fenómeno demográfico, la calidad de vida de los cubanos a partir de 1959 se elevó a causa de los principales programas revolucionarios, en particular el de salud para todos.

Alonso (2016), integra el concepto de calidad de vida “una condición de bienestar físico y social, referenciado a los ideales de la sociedad, las condiciones y los valores existentes en el ambiente en que el individuo envejece y las circunstancias de su historia personal y de su grupo etario.”

Epígrafe 4. Actividades Productivas para el proceso de envejecimiento desde una vejez activa y saludable.

Las actividades productivas que se proponen para el proceso de envejecimiento desde una vejez activa y saludable, proyectan mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, permitiendo que los adultos mayores asuman una participación activa.

Las mismas no deben ser un esquema rígido para los abuelos, hay que motivar, darle dinamismo de forma tal que los participantes se diviertan a la vez que se ejercitan.

Por lo que se debe utilizar formas variadas en la organización y control de las actividades, darle más independencia a la hora de ejecutarlas para llegar a serlos independientes.

Antes de empezar el profesor debe dar una breve explicación, de los beneficios que reporta las actividades productivas que van a realizar.

Actividad # 1 Viernesde juegos de mesa.

Objetivo: Participar en juegos que tributen a la estimulación de los procesos cognitivos, afectivos y volitivos del adulto mayor.

Desarrollo de la actividad: Se desarrollan de forma individual o en parejas el último viernes de cada mes en la en la casa de Abuelo la forma de ejecución será masiva, los principales juegos serán (domino, dama, ajedrez, parchís) Se deben realizar con la coordinación del INDER.

Materiales: mesas, domino, tableros de damas, juegos de parchís y tableros de ajedrez.

Actividad # 2 Muestra tu mejor talento.

Objetivo: Mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores para mejorar la salud.

Desarrollo de la actividad: Esta se organiza en el mes de mayo y junio en conmemoración al día de las madres y los padres, en el horario de la tarde donde se ofertarán competencias de canto y bailes, contrapunteos, décimas, seguidillas y se finalizara con una competencia de baile en la Casa de Cultura.

Actividad # 3 Maratón popular

Objetivo: Contribuir al mejoramiento del estado de salud de los Adultos Mayores elevando sus posibilidades funcionales.

Desarrollo de la actividad: Se realizará el 1 de octubre día del Adulto Mayor bajo estricta vigilancia y chequeo del médico de la comunidad y la distancia a recorrer estará en dependencia de las capacidades funcionales de los abuelos en dicho maratón serán invitados todos los abuelos que estén aptos para realizar ejercicio físico y todos los profesores.

Actividad # 4 Noches campesinas.

Objetivo: Mejorar la psicomotricidad de los adultos mayores para mejorar la salud.

Desarrollo de la actividad: Se desarrollará en la Casa de Cultura y se realizará sobre la base de bailes tradicionales, décimas, rimas, y contrapunteos.

Actividad # 5 Festival del Papalote.

Objetivo: Participar en juegos y actividades sociales que tributen a la estimulación de los procesos cognitivos, afectivos y volitivos del adulto mayor.

Desarrollo de la actividad: Se desarrolla con la participación de los adultos mayores vinculados con los niños de la comunidad donde existirá una estrecha relación entre estos dos grupos etarios y se premiará el mejor papalote confeccionado, la confección de los papalotes será en parejas un niño y un adulto mayor y luego se volará en la plaza el pinero.

Actividad # 6 Noche de bolero.

Objetivo: Distraer y ocupar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral.

Desarrollo de la actividad: Se realizará la noche del bolero el 14 de febrero donde se le dará la posibilidad a todos los adultos mayores de cantar el bolero de su preferencia.

Actividad # 7 Cumpleaños colectivos.

Objetivo: Desarrollar rasgos de compañerismo

Desarrollo de la actividad: Se realizarán semestralmente en un lugar seleccionado por los adultos mayores donde se les desarrollarán distintos tipos de actividades recreativas y culturales, y los adultos mayores traerán un plato elaborado en casa, la CTC apoyará con el audio y ambientación del lugar.

Actividad # 8. Visitas a lugares históricos

Objetivos: Desarrollar procesos cognoscitivos acerca de la historia del municipio.

Desarrollo de la actividad: Se desarrolla cada dos meses en los diferentes lugares históricos del municipio donde a través de estas visitas el adulto mayor desarrollará el conocimiento, y compartirá las vivencias de la misma se aprovechará el marco de esta visita para impartir charlas educativas acerca de la importancia asociada de la prevención de las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles a través del ejercicio físico.

Actividad # 9 Concurso Culinario.

Objetivo: Desarrollar rasgos de compañerismo.

Desarrollo de la actividad: Se desarrollará trimestralmente y participaran todos los adultos mayores de la Cátedra, en donde la empresa de comercio del municipio juega un papel importante en la calificación de los tipos de platos donde debe prevalecer la innovación y la creatividad de los concursantes, esta competencia se realizará en la casa culinaria de la comunidad (la bajilla).

Actividad # 10 Adivina quién soy.

Objetivo: Tributar a la estimulación de los músculos del cerebro.

Desarrollo de la actividad: Se desarrollará una vez al año en el teatro de la CTC, cada adulto mayor deberá traer una foto de cuando era adolescente se podrán en exposición todas las fotos y deben identificar quien es quien.

Conclusiones: Las actividades productivas diseñadas para los adultos mayores de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Isla de la Juventud logró aumentar el bienestar de esas personas, lo que constituyó un aporte a la Cátedra y a las personas de la tercera edad en el municipio que necesitan mejorar su calidad de vida a través de un envejecimiento activo y saludable.

Bibliografía

Ageco. (2013). Para entender mejor el envejecimiento y la vejez. Módulo 1. Envejecimiento Activo. Serie Envejecer con Dignidad. Asociación Gerontológica Costarricense, San José.

Alonso, D; Lirio, J. y Herranz, I. (2016). La participación en la Universidad de Mayores: beneficios en la calidad de vida. En D. Alonso; J. Lirio; P. Mairal. Mayores activos: Teorías, experiencias y reflexiones en torno a la participación social de las personas mayores. Madrid: La Factoría de Producciones y Ediciones.

Álzate-Urrea S, Agudelo-Suárez AA, López-Vergel F, López-Orozco C, Espinosa-Herrera E, Posada-López A. (2015). Calidad de vida y salud bucal: Perspectiva de adultos mayores atendidos en la red hospitalaria pública. Rev. Gerenc. Polít. Salud, 14 (29), 83-96. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.rgygs14-29.cbsv>

Baster Moro, J C. (2020). Retos académicos y científicos del envejecimiento demográfico. 12do. Congreso Internacional de Educación Superior. "Universidad 2020" "La universidad y la agenda 2030 para el desarrollo sostenible".

Díaz Fumero, O. (2015). Longevidad.com. Periódico Trabajadores, el 5 de enero. p. 14.

Fariñas, L. (2013). "Los retos de envejecer". Periódico Granma, 14 de noviembre de 2013, p. 8. f Flecha, R. (1994). Educación de personas adultas. Propuestas para los años noventa. Barcelona, El Roure.

García, S. S.M. (2017). Programa Elementos gerontológicos y gerontológicos para promoción del envejecimiento activo y participación ciudadana. Evento Edumayores 2017 ISBN: 978-959-16-3335-4.

Jerez, L. B. (2018). Mejoramiento del nivel y calidad de vida de la población cubana. CubaAhora, 6-10.

Martínez, T., González, C., Castellón, G., González B.(2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? Revista Fin lay. Disponible en: <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/569>

Mulet García Mariela, Muñoz Fernández Lizet, Travieso Gutiérrez Yusimí. (2006). Impacto del proyecto promotores de salud bucodental para la tercera edad en Camagüey. AMC, 10(6), 112-124. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102502552006000600011&lng=es

Monchietti, A. y Krzemien, D. (2019). Participación social y estilo de vida. Su relación con la calidad de vida en la vejez. Revista Electrónica de Psicogerontología Tiempo, 21, pp. 1-7. Recuperado de www.psiconet.com/tiempo Consulta: 1 octubre 2021.

Román G.M. (2015). Capacitación Didáctica gerontológica para atender necesidades educativas del adulto mayor cubano. APC-MES-CTC. La Habana.

Universidad Agraria de La Habana (2002). Lineamientos para el trabajo con las CUAM de la provincia La Habana. Material Impreso. La Habana. Cuba.

Yuni, José, Urbano, Claudio (2016): Envejecer aprendiendo. Claves para un envejecimiento activo. Grupo Magro Editores, Uruguay.