

La vejez

desarrollo físico y cognoscitivo

Por **Gisela Torres Trinidad**
University of Phoenix

Una detallada descripción del proceso de envejecimiento y de los estereotipos y prejuicios con que la sociedad los asocia

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinión y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y más originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

Índice:

- **Introducción**
- **Sexagenarios**
- **Septuagenarios**
- **Octogenarios**
- **Nonagenarios**
- **Aspectos físicos del envejecimiento**
- **Conclusión**

Introducción

La vejez es un periodo importante, por su propia naturaleza. Comienza al inicio de los 60 años y en algunos casos puede abarcar por 40 años más. En algunas sociedades a algunos se les admira y se les recompensa con una gran posición debido a su edad.

Sin embargo no hace tanto tiempo que el Mundo Occidental se redescubre a este creciente grupo de la población, más conocida como la tercera edad.

Algunos se preguntan como es el envejecimiento, pero la perspectiva para muchos son tan sombrías que ni siquiera quieren averiguarlo. Algunas personas, en su mayoría los jóvenes, ven la senectud como un estado de existencia marginal.

Temen perder la energía, el control, la flexibilidad, la sexualidad, la memoria y muchos consideran que hasta la inteligencia. Creando así unos estereotipos erróneos relacionados con el envejecimiento.

Estos estereotipos impiden ver a los viejos con objetividad y entender su diversidad. Frases como, casi todos los ancianos son pobres, los ancianos son enfermizos y débiles, la mayoría de los ancianos son empleados inadecuados, forman parte de estos estereotipos erróneos de nuestra sociedad.

A pesar de que actualmente las personas de 65 años componen el 13 % de la población actual, estemos más conscientes de que cada día serán más gracias a la ciencia y nos ocupemos más de ellos ahora que en otras épocas, estos estereotipos aun existen aunque no sean la regla.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinión y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y más originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

En varios estudios se ha descubierto que las actitudes hacia los ancianos son a menudo ambivalentes y contradictorias. Se les considera sabios y seniles, amables y gruñones, interesados en la gente a la vez que inactivos y antisociales (Crockett y Hummert, 1987).

En nuestros días se espera que las personas de 60 años vivan un promedio de 21 años más, las que actualmente tienen 75 años pueden vivir un promedio de 11 (National Center for Health Statistics, 1995).

Por eso es que se entiende que son una parte importante del ciclo vital de vida. Esto trae problemas a largo plazo, ya que esta etapa no constituye un grupo homogéneo. Una persona de 65 años que recientemente este jubilado quizás cuide a sus padres de 85 o 90 años.

Notablemente estas personas pertenecen a dos generaciones diferentes pero siguen en la misma etapa de crecimiento y desarrollo. Irene Burnside (1979) analiza la vejez a partir de 4 décadas. La cual entiendo que es la más completa y no deja ni un solo año de esta etapa importante en la vida de cada ser humano.

Sexagenarios : De 60 a 69 Años de Edad

Esta es la década de más transición, ya que comienza a adaptarse a unos nuevos roles (Havighurst, 1992). El ingreso disminuye por la jubilación por la disminución de horas de trabajo, ya sea voluntaria o por otros motivos.

Mueren en esta etapa muchos amigos o colegas. La sociedad disminuye sus expectativas, pues exige menos dinamismo, independencia y creatividad. Burnside se lamenta esto porque entiende que se desmoraliza a los ancianos, principalmente a los que se mantienen sanos y fuertes.

La fortaleza física decrece y esto trae problemas a los trabajadores que siguen activos. Muchos de los recién jubilados son personas sanas, resistentes y con un elevado grado de escolaridad.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinión y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y más originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

Pueden dedicar su tiempo libre a actividades comunitarias o políticas, actividades atléticas regulares y disfrutan del sexo. Los que están decididos a seguir produciendo se convierten en ejecutivos voluntarios de pequeñas empresas, en visitantes de hospitales o en abuelos adoptivos.

La jubilación varía mucho en este grupo de edad. La mayoría se retira a los 65 años, otros a los 55 y algunos otros a los 75 años. Esta decisión dependerá de la salud, nivel de energía y el tipo de trabajo que se realice.

Los factores "ambientales" como las finanzas familiares también afectan esta decisión, ya que un anciano que no tenga los ahorros suficientes posiblemente se vea obligado a seguir trabajando para pagar los gastos ordinarios, mientras que otros se jubilan con la comodidad de una pensión y complementada con los beneficios del seguro social.

Septuagenarios: 70 a 79 Años de Edad

En la séptima década ocurre un cambio bien importante. La más importante tarea del desarrollo es mantener íntegra la personalidad que se consiguió en la década anterior.

Las pérdidas y las enfermedades son más notorias en esta parte de la vejez. Mueren más parientes y amigos. Además de la reducción de su mundo social, deben adaptarse a una menor participación en las organizaciones formales.

A menudo muestran inquietud e irritabilidad. Disminuye la actividad sexual en los hombres y mujeres, muchas veces por la pérdida de la pareja.

Con más frecuencia cada día sobreviven los que sufrieron algún ataque cardíaco, apoplejías y cáncer, gracias a los avances de la atención médica y a estilos de vida más sanos.

Octogenarios: De 80 a 89 Años de Edad

La edad es uno de los indicadores de la transición de la etapa del anciano joven a la del anciano

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinión y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y más originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

viejo, pero no es el único. La vejez del octogenario ha sido descrita como un proceso gradual que inicia el día en que se comienza a vivir de los recuerdos (Burnside, 1979).

A la mayoría de los octogenarios les resulta más difícil adaptarse e interactuar con el ambiente. Muchos necesitan un ambiente moderno, sin barreras, que ofrezca privacidad y estimulación. Requieren ayuda para mantener los contactos sociales y culturales.

En general, las personas de 85 años son muy débiles. Pero esto no significa discapacidad ni dependencia total. Un estudio realizado en E.U. indica que el 25% de las personas de este grupo de edad fueron hospitalizadas durante algún tiempo, solo el 10% presentó una discapacidad seria.

La mayoría vive en su propia casa, 30% de estos viven solos. Solo el 25% vive en asilos o en otras instituciones (Longino, 1990, 1991). Las personas de 85 años constituyen el segmento demográfico de más rápido crecimiento.

En el 1990 había 3.2 millones de personas de este grupo de edad; se estima que la cifra aumente a 5.2 millones en los próximos 10 años y que para el 2040, cuando los baby boomers rebasen esa edad, se prevé que el grupo alcanzara entre 8 a 13 millones (Census Bureau, 1995).

Nonagenarios: De 90 Años en Adelante

En esta etapa los problemas de salud se vuelven más graves, los cambios que moldean la vida de los nonagenarios ocurren de manera gradual y en un periodo largo. Si las crisis anteriores se resolvieron de manera satisfactoria, será una década alegre, serena y gratificante.

Por ende, los ancianos no forman un grupo cohesivo sino un conjunto de subgrupos que abarca desde el individuo activo de 65 años hasta el nonagenario más débil.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinión y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y más originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

Aspectos Físicos del Envejecimiento

El envejecimiento es un fenómeno universal. Ocurre antes o después en cada persona, pero es inevitable. Todos los sistemas del organismo envejecen incluso en condiciones genéticas y ambientales óptimas, aunque no sea con la misma rapidez.

En casi todos los sistemas corporales estos procesos comienzan en la juventud y la madurez, donde muchos de ellos no se perciben hasta los últimos años de la adultez.

Lo que llamamos la esperanza de vida, que es lo que se espera que dure el ser humano, nos dice que los hombres negros y blancos duran menos de las mujeres y que las mujeres blancas tienen la mayor esperanza de vida.

El deterioro sensorial y sistemático suele acompañar al envejecimiento, pero no todas las personas lo manifiestan. No podemos decir que el envejecimiento físico sea solamente el deterioro biológico normal.

Ejemplo, muchos envejecientes se quedan sordos total o parcial por las experiencias vividas o relacionado al trabajo que realizó en su vida. En general, las deficiencias sensoriales y los defectos de los órganos internos inician el proceso de deterioro.

A este proceso contribuyen el tipo de vida que hayamos llevado, los accidentes y enfermedades que hayamos tenido, condiciones todas estas conocidas como factores patológicos del envejecimiento (Elias, 1997).

Con relación al cuerpo físico este cambia en muchas formas durante los últimos años de la adultez. Se producen modificaciones en el aspecto físico, en los sentidos, en los músculos, en los huesos, en la movilidad y en los órganos internos.

Con el simple hecho de mirarnos en el espejo nos damos cuenta de estos cambios. Las canas, la piel arrugada, el cambio de la postura y las arrugas profundas son señales más que evidentes.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinión y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdt> y descarga los mejores y más originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

La piel se reseca, se vuelve más delgada y pierde elasticidad. Aumentan los lunares en el cuerpo. Los capilares pequeños a menudo se rompen y forman manchas azules y negras.

Los sentidos por lo general pierden eficiencia. Muchos de los ancianos encuentran percibir y procesar un estímulo a través del sistema sensorial. Las deficiencias auditivas son muy frecuentes.

Afectan la vida diaria de una tercera parte de este grupo, esto hace que la mayoría de ellos se mantienen aislados o se muestran suspicaces de lo que no pueden escuchar.

Las deficiencias visuales se hacen también visibles. El enfoque de objetos y la percepción de profundidad a medida que el cristalino pierde flexibilidad y la capacidad de acomodarse. Problemas como el glaucoma y cataratas son a medida asociados con la vejez.

El sentido del gusto manifiesta gran estabilidad incluso en una edad relativamente avanzada. La capacidad para saborear el azúcar es de las más persistente. Pasando lo contrario con los sabores amargos.

Con relación a la sal esta debe estar en aumento para poder gustarla. Se ha comprobado que los ancianos tienen más dificultad para degustar sabores combinados, esto por problemas con el olfato más que con el gusto (Bartoshuk y Weiffenbach, 1990).

Con los años disminuye el peso muscular, la fuerza y la resistencia. Se altera la estructura y la composición de las células musculares. Los ancianos suelen medir tres centímetros menos de lo que median en la juventud debido a la compresión del cartílago de la espina dorsal, a los cambios de postura y la pérdida de calcio. Los huesos se vuelven más débiles y frágiles, haciéndose más propensos a fracturas.

El corazón es un músculo que durante el envejecimiento sufre muchos cambios. El resultado está en la disminución del flujo de la sangre que llega a este y que sale de este. Así como un mayor tiempo de recuperación después de cada contracción.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdtd> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

El sistema inmunológico se altera en la vejez, la producción de anticuerpos alcanza su nivel máximo en la adolescencia y luego comienza a disminuir, haciendo que los ancianos sean más vulnerables a las infecciones por microorganismos y las enfermedades.

Conclusión

La vejez es llamada muchas veces la edad de oro o dorada por ser un ciclo de la vida muy importante en el desarrollo humano, la cual también es comparable metafóricamente como la etapa de la "fruta madura" indicando que se ha llegado a la etapa donde es más fácil ver los efectos que se han sembrado por medio de la causa del vivir y donde se podrán evaluar las acciones positivas y negativas de cada persona según lo que ella misma eligió y sembró en su diario existir.

La población envejeciente impone un gran reto, ya que cada vez son mayores las estadísticas de personas que tienen 60 años o más, lo cual plantea una dinámica que demanda una acción en el ámbito familiar, político social, gubernamental, moral y espiritual que garantice "la calidad de vida de esta población", lo cual impone lograr el desarrollo de la responsabilidad humana en general, para alcanzar el respeto y consideración hacia las personas de edad avanzada.

Hay que cambiar la visión negativa sobre el hecho natural de envejecer, rompiendo así, paradigmas, percepciones y actitudes erróneas permitiendo hacer modificaciones que logren al nivel de la colectividad social mantener el compromiso de apoyar, asistir, aceptar y comprender a las personas envejecientes.

Envejecer plantea muchos puntos contrapuestos y situaciones, que no se armonizan por si sola, como por ejemplo, la jubilación versus la pérdida de la valoración social, debido al hecho de dejar de ser un ente productivo.

A esto se le suman los cambios fisiológicos, haciendo el organismo más lento. Además problemas de índole emocional al enfrentar los sentimientos

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y gana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdtd> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

de pérdida, por la muerte de un ser querido, la inactividad o poca actividad sexual y otros factores más, como el factor cultural y social que rechaza al envejeciente y que crea un culto a la juventud y la belleza haciendo entender, que ser viejo es no tener valor, lo cual lesiona la dignidad y la estima de la persona de edad avanzada, todo esto nos indica que hay mucho que trabajar en beneficio de esta población.