



aprenda sobre **La vejez**

Por: **Victoria Eugenia Arango MD.** • Geriatra Clínica • IPS SURA

1. ¿Qué es la vejez y a qué edad se llega a la vejez?

Envejecer hace referencia al proceso que tiene cada ser vivo, desde el momento mismo del nacimiento y que culmina con la muerte. Vejez, tercera edad o senectud son términos que hacen referencia a una etapa de la vida, como la adolescencia o la etapa reproductiva. Se refiere a las últimas décadas de la vida cuando se presenta un declive de todas aquellas capacidades, habilidades o estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores. Lo anterior implica cambios físicos, cognitivos, emocionales o sociales. A pesar de todo, no se encuentra claramente establecida una edad de inicio.

Una persona adulta mayor para Colombia, es aquella con 60 o más años. Esta definición se relaciona con aspectos económicos y políticos, por ejemplo la edad de pensión. A pesar de lo anterior, la definición de la vejez depende de muchos otros aspectos que serán explicados a continuación:

- La funcionalidad, que es la capacidad de realizar de forma independiente, las actividades básicas del día a día. Por ejemplo comer, ir al baño, caminar, retener la orina de manera voluntaria o utilizar el transporte público, entre otras.
- La capacidad mental que incluye actividades como aprender, recordar, comportarse y manejar el afecto.
- La capacidad social, que hace referencia a las actividades o conductas que la cultura define como vejez. Por ejemplo, en nuestro medio, la vejez se asocia con fealdad.

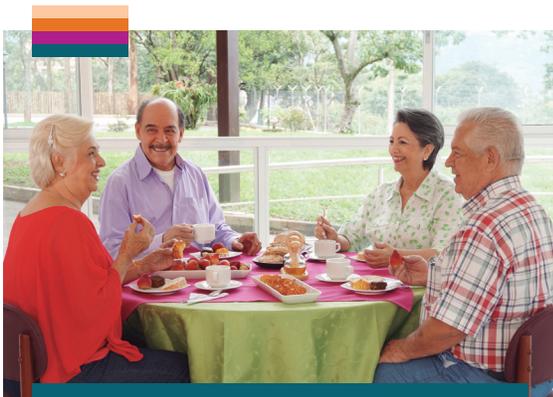
En resumen, definir a alguien como viejo, únicamente basándose en el criterio de la edad, es una visión bastante reduccionista del individuo; se trata más bien de una disminución de la capacidad de una persona para continuar desempeñándose en sociedad relacionada con el avance en la edad. Vale la pena aclarar que actualmente el término tercera edad es obsoleto, debido al gran incremento en la expectativa de vida.

2. ¿Cómo se manifiesta la vejez?

Se tiende a creer que existe una manifestación específica de la vejez; y la verdad, no existe. Cada ser humano tiene un proceso único de envejecimiento. Por otro lado, la mayoría de los “considerados cambios de la vejez”, son alteraciones, que se han perpetuado por desconocimiento y falsas creencias. Existen modificaciones corporales, mentales y espirituales a lo largo de la vida que se consolidan en esta etapa, pero que de ninguna manera se manifiestan como enfermedad.

Habitualmente se ha considerado que con la vejez se modifica la marcha, la memoria y la audición entre otras cosas. Aunado a lo anterior se cree que aparecen dolores o cambios en el ánimo. Mientras se demuestre lo contrario, estos no pueden adjudicarse como parte del proceso normal de envejecimiento.

En términos generales se tiene la idea de que la vejez se acompaña de deterioro y decadencia física y mental; aunque no existe ninguna enfermedad que sea exclusiva de este momento de la vida. La manera de llegar a la vejez dependerá de muchos factores: cómo y con quién se ha vivido, enfermedades sufridas, las



Se tiende a creer que existe una manifestación específica de la vejez; y la verdad, no existe. Cada ser humano tiene un proceso único de envejecimiento.

situaciones económicas, los factores hereditarios y los hábitos (tabaco, licor, alimentación, actividad física e intelectual), entre otros. Por lo anterior, no existen dos ancianos iguales.

3. ¿Qué son la gerontología y la geriatría?

La gerontología viene de las palabras *geronto* que significa anciano y *logos* que significa estudio. Es decir, es el área del conocimiento que estudia la vejez y el envejecimiento de una población. Se ocupa de aspectos psicológicos, sociales, económicos y poblacionales, entre otros. Por otro lado, la geriatría es la especialidad médica que se dedica al cuidado de la salud y la atención de las enfermedades de las personas adultas mayores.



4. ¿Cuándo y con qué frecuencia debo consultar?

En caso de sentir algún cambio en su cuerpo no dude en consultar; desafortunadamente el número de especialistas en geriatría es escaso, lo cual obliga a que el resto de médicos deban familiarizarse con la manera de abordar a una persona adulta mayor.

Algunas de las indicaciones más claras para recibir valoración por geriatría son:

- Edad mayor de 80 años.

- Alteraciones de memoria o del comportamiento.
- Exceso de medicamentos o sustancias automedicadas.
- Debilidad para caminar o caídas.
- Pérdida de peso de causa desconocida.
- Dificultad para retener la orina o la materia fecal.
- Trastornos del afecto, tales como ansiedad o depresión.

5. ¿Si soy viejo y me siento bien, debo ir al médico?

Idealmente sí, todos debemos asistir a valoraciones preventivas (odontología, optometría, médica). Además, si usted padece alguna condición crónica, debe asistir a los controles programados para su seguimiento.



6. ¿Existe alguna diferencia entre la vejez de la mujer y la del hombre?

A grandes rasgos, no existen diferencias mayores por sexo. Sin embargo, esta etapa de la vida aunque tiene situaciones comunes (ver pregunta 7) puede ser muy diferente o particular en cada persona.

Vale la pena aclarar que las mayores diferencias en el proceso de envejecimiento están relacionadas con las creencias, normas e ideas culturales en las que se vive.

7. ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes en la vejez del hombre y cuáles en la mujer?

Como se mencionó previamente (ver pregunta 2) no existen enfermedades específicas de la vejez; algunas alteraciones son más frecuentes en esta etapa de la vida, como dificultad para la marcha, alteraciones de la visión, pérdida de masa muscular, alteraciones alimentarias y dificultad para retener la orina, entre otras.



Adicionalmente debemos hacer referencia a la edad misma, por ejemplo: la mayor cantidad de manifestaciones cardiacas y cerebrales se producen antes de los 80 años; por encima de esta edad, son más frecuentes enfermedades como la demencia, el maltrato, las caídas y la enfermedad pulmonar, entre otras.

8. ¿Cuáles son los hábitos más saludables para prevenir problemas al envejecer?

- Realizar actividad física todos los días, sin importar las condiciones ni el tipo de actividad, incrementando la cantidad periódicamente: escoja la que más disfrute.



- Cuide su cavidad oral, aunque no tenga piezas dentales, asista mínimo una vez al año al odontólogo.
- Complete el esquema de vacunación apropiado para su edad. Recuerde que las vacunas, aunque no evitan adquirir la enfermedad, reducen mucho las posibilidades de tenerla y sobre todo, disminuyen el riesgo de complicaciones. Las recomendadas por encima de los 60 años son: vacuna contra la influenza, cada año; neumococo, COVID, Herpes Zóster y tétano.
- No se automedique: eso incluye sustancias homeopáticas, naturistas, vitaminas y suplementos nutricionales.
- Aprenda algo nuevo cada día.
- Relaciónese con las personas de su entorno e intente conocer personas nuevas.
- Diariamente, durante al menos un rato, haga lo que más le guste y disfrútelo.
- Una dieta saludable no equivale a una dieta restrictiva. Coma de todos los grupos de alimentos pero en cantidades moderadas. Si tiene alguna duda, consulte con su equipo de salud.

Lecturas recomendadas

- Causas más frecuentes de mortalidad en los ancianos. Centro para la prevención y el control de las enfermedades. <https://www.cdc.gov/falls/data/fall-deaths.html>
- Década del envejecimiento saludable 2021 – 2030. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
Envejecimiento saludable. <https://www.ifrc.org/es/envejecimiento-saludable>

