



LA LONGEVIDAD

La esperanza de vida del ser humano ha aumentado mucho, por los avances de la medicina y los nuevos conocimientos de nutrición. En los países desarrollados, los hombres superan la edad de 73 años y las mujeres, la de 77, y algunas personas llegan a vivir mucho más. Los hombres son menos longevos, por el estrés que les provocan sus responsabilidades, no ven al médico periódicamente y algunos abusan de las sustancias adictivas.

PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

El ser humano comienza a envejecer en el mismísimo instante de su nacimiento, porque cada día que pasa se acerca más a la muerte. Sin embargo, teóricamente, el proceso de envejecimiento da inicio en una edad relativamente avanzada, por el deterioro de las células y, por tanto, de los tejidos y órganos del cuerpo, lo que provoca que el individuo pierda lenta y progresivamente, la salud, el vigor, la fuerza y la capacidad intelectual.

LAS ENFERMEDADES DE LA VEJEZ

Los ancianos corren mayor riesgo de padecer enfermedades, porque su organismo sufre muchos cambios. Por ejemplo, el metabolismo se hace más lento; las células cumplen sus funciones menos eficazmente; disminuye la capacidad de respuesta del sistema inmunitario; las paredes arteriales pierden su elasticidad, etc.

En la ilustración se presentan algunas de la enfermedades más típicas de la vejez:

- 1) **Cáncer:** Produce tumores malignos, debido a factores genéticos o ambientales.
- 2) **Males del ojo:** **Glaucoma:** Aumenta la presión interior del ojo y provoca pérdida de la visión. **Cataratas:** Opacidad del cristalino, que produce ceguera completa o parcial.
- 3) **Alzheimer:** Demencia senil, caracterizada por un grave deterioro intelectual, y una desorientación del espacio y el tiempo, a causa de un proceso degenerativo.
- 4) **Osteoporosis:** Fragilidad de los huesos, debida a una desmineralización.
- 5) **Depresión:** Trastorno psicológico, caracterizado por un dolor emocional tan grande, que la persona pierde el interés de todo. Algunos de los síntomas son: Desgano para trabajar o hacer cualquier otra cosa; pérdida o aumento del apetito; pérdida del deseo sexual; insomnio o estado constante de somnolencia; deseos de morir, etc.
- 6) **Mal de Parkinson:** Enfermedad degenerativa del sistema nervioso, caracterizada por temblor en las extremidades y rigidez muscular.
- 7) **Artritis:** Inflamación de las articulaciones, que causa dolor, debida a procesos degenerativos.

UNA VEJEZ PLENA

Todas las personas deben cuidar su salud física y mental desde la infancia, para evitar que la vejez sea una etapa de decadencia, en la que se sufren las consecuencias de las neurosis nunca atendidas, la falta de ejercicio, una dieta mal balanceada y el abuso del alcohol, el tabaco y otras sustancias nocivas. Los viejos pueden disfrutar plenamente cada día de su vida, si se mantienen activos, de buen humor y establecen relaciones afectivas. Para ello, es recomendable que trabajen; ejerciten la mente con el estudio y la lectura; adquieran una sana afición y, si es posible, se enamoren.

GERIATRÍA

La Gerontología, del griego *geronto*, que significa anciano, y *logos*, tratado, es el estudio de los fenómenos del envejecimiento. La Geriatría, del griego *geron*, vejez, y *tria*, curación, es la rama de la Medicina que estudia los aspectos fisiológicos y las enfermedades de la vejez. Por tanto, el geriatra es el médico de los adultos mayores. El geriatra previene las enfermedades del anciano, pero, cuando éste enferma, su objetivo no es sólo curarlo, sino lograr que se rehabilite completamente, para que pueda volver a ser una persona independiente y funcional.

DESARROLLO HUMANO

El ser humano es uno de los animales más longevos y el que experimenta más cambios durante el transcurso de su vida. Antes de nacer, pasa nueve meses en el vientre de su madre, primero como **embrión** y, más tarde, como **feto**. Despues del **nacimiento**, el individuo es un bebé en estado de lactancia, es decir, que su madre lo amamanta. Posteriormente, continúa la **niñez o infancia**, edad de pleno desarrollo y crecimiento. Durante la **pubertad**, la mujer empieza a menstruar, le crecen los senos y le sale vello púbico, y el hombre empieza a producir **espermatozoides**, le cambia la

voz y le salen barba, bigote y vello púbico. Al llegar a la **adolescencia**, los órganos reproductores comienzan a cumplir sus funciones. Tanto hombres como mujeres alcanzan la plenitud física e intelectual, en la **juventud**. La **madurez** llega hacia la mitad de la vida. En esta época las personas disfrutan del producto del estudio, el trabajo y el esfuerzo de todas sus etapas anteriores. La **vejez** es el proceso degenerativo de las células del cuerpo, que inicia alrededor de los sesenta años de edad, pero puede retrasarse, si el individuo cuida su salud. Con la **senectud**, el ser humano se acerca al final de su vida, que termina con la **muerte**.

LA TERCERA EDAD

Aunque la vida del ser humano se divide en diversos períodos (ver cuadro de Las Etapas de la Vida), suele llamarle tercera edad a la comprendida entre los sesenta años de edad y la muerte. A las personas que están en esta etapa se les denomina **adultos mayores**. Durante mucho tiempo, fueron respetados y apreciados por sus conocimientos y experiencia. Las culturas antiguas formaban **consejos de ancianos**, para que guiaran a los pueblos y con ellos se instituyó el **Senado**, ya que los **senadores estaban en la senectud**. Hasta la fecha, los jóvenes inteligentes saben aprovechar las enseñanzas de los mayores.

MENOPAUSIA

La menopausia se presenta entre los 45 y los 50 años de edad, cuando la mujer deja de menstruar definitivamente, porque ya ha terminado su etapa reproductiva. Aunque algunas mujeres no sufren casi ningún trastorno, en general, es un período difícil, en el que se padecen uno o más de estos síntomas: un repentino calor sofocante, conocido como **bochorno**; depresión, ansiedad, angustia, jaquecas, insomnio, dolores en las rodillas, taquicardia, claustrofobia, etc. Existen medicamentos muy efficaces para aliviar estos trastornos, pero deben ser recetados por un médico.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL (DE)

Se presenta cuando un hombre no puede tener o mantener una erección. A medida que el hombre envejece, necesita mayor estimulación para alcanzar la erección. Pero la disfunción eréctil no la causa la vejez, sino ciertas enfermedades, como diabetes, depresión, hipertensión, lesiones en la médula o esclerosis múltiple. Muchos adultos mayores disfrutan de una vida sexual activa, mientras que muchos más jóvenes padecen disfunción sexual, por fatiga, estrés o abuso de bebidas alcohólicas. Por fortuna, el médico puede receta: medicamentos que corrigen esta disfunción.

EL DÍA DEL ABUELO

El 28 de agosto se celebra el Día del Abuelo o Día del Anciano, con el fin de llamar la atención de la población sobre la situación de los adultos mayores. Algunos de ellos viven en excelentes condiciones y gozan del amor y el respeto de sus seres queridos. Pero, desafortunadamente, es grande el número de ancianos que sufre de pobreza y abandono. Todos los ancianos que ya no pueden valerse por sí mismos tienen el derecho de recibir cuidados y atenciones, porque forman parte de la sociedad y, cuando eran jóvenes, fueron personas productivas.