

Una mirada sobre la concepción del envejecimiento y su relación con la salud

Eduardo Rodolfo Blotta⁽¹⁾
Susana Esther Di Fulvio⁽²⁾
Natalia Di Fiori⁽³⁾
Dominga Teresa Vitola⁽⁴⁾

Cecilia Lucía Rossi⁽⁵⁾
Mónica Patricia Pippino⁽⁶⁾
Fabiana Mercedes Pedemonte⁽⁷⁾
Carlos Mario Martínez⁽⁸⁾

Las actividades de extensión permiten articular los saberes académicos y la práctica al poner el conocimiento especializado al servicio de la comunidad. De esta manera, la Universidad brinda a la sociedad, de manera crítica y creadora, los resultados y logros de sus tareas de investigación, extensión y docencia; al mismo tiempo, la experiencia directa de la realidad le permite enriquecer y redimensionar las metas de su actividad académica.

(1) Licenciado en Enfermería (UNR). Especialista en Docencia Universitaria (UTN Regional Rosario). Profesor Asociado Ordinario, Departamento Enfermería Médico-Quirúrgica. Escuela de Enfermería: Facultad de Ciencias Médicas (UNR). Docente Investigador Categoría IV Programa de Incentivos Docentes UNR. Director del Proyecto de Extensión "Por un envejecimiento activo y saludable" (Resol. CS N° 202/2015).

(2) Licenciada en Enfermería (UNR). Especialista en Docencia Universitaria (UTN Regional Rosario). Profesora Adjunta Ordinaria, Departamento Enfermería Médico-Quirúrgica. Escuela de Enfermería: Facultad de Ciencias Médicas (UNR). Docente Investigadora Categoría IV Programa de Incentivos Docentes UNR. Vicedirectora del Proyecto de Extensión "Por un envejecimiento activo y saludable" (Resol. CS N° 202/2015).

(3) Psicóloga (UNR). Psicóloga Social (Escuela Psicología Social "Pichón Riviere", Rosario). Jefa de Trabajos Prácticos de las cátedras Psicología II y III del Departamento Enfermería Médico-Quirúrgica. Integrante del Proyecto de Extensión "Por un envejecimiento activo y saludable" (Resol. CS N° 202/2015).

(4) Licenciada en Enfermería (UNR). Doctora en Enfermería (UNR). Profesora Adjunta Ordinaria. Departamento Enfermería Médico-Quirúrgica. Escuela de Enfermería: Facultad de Ciencias Médicas (UNR). Docente Investigadora Categoría

III Programa de Incentivos Docentes UNR. Integrante del Proyecto de Extensión "Por un envejecimiento activo y saludable" (Resol. CS N° 202/2015).

(5) Licenciada en Enfermería (UNR). Doctoranda del Doctorado en Enfermería (UNR). Profesora Titular del Departamento Enfermería Médico-Quirúrgica. Escuela de Enfermería: Facultad de Ciencias Médicas (UNR). Docente Investigadora Categoría III del Programa de Incentivos Docentes (UNR). Integrante del Comité de Bioética de la Facultad de Ciencias Médicas (UNR). Coordinadora Nacional de la RED ESAMA. Representante docente en AEUERA. Integrante del Proyecto de Extensión "Por un envejecimiento activo y saludable" (Resol. CS N° 202/2015).

(6) Licenciada en Enfermería (UNR). Profesora Adjunta Interina, Departamento Enfermería Médico-quirúrgico. Escuela de Enfermería: Facultad de Ciencias Médicas (UNR). Integrante del Proyecto de Extensión "Por un envejecimiento activo y saludable" (Resol. CS N° 202/2015).

(7) Estudiante del tercer año de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Escuela de Enfermería: Facultad de Ciencias Médicas (UNR). Integrante del Proyecto de Extensión "Por un envejecimiento activo y saludable" (Resol. CS N° 202/2015).

(8) Estudiante del tercer año de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Escuela de Enfermería: Facultad de Ciencias Médicas (UNR). Integrante del Proyecto de Extensión "Por un envejecimiento activo y saludable" (Resol. CS N° 202/2015).

Resumen: Este artículo presenta los avances de un proyecto de Secretaría de Extensión de la Universidad Nacional de Rosario que examina la visión social sobre el envejecimiento para poner en evidencia estereotipos y falencias de la concepción tradicional sobre la vejez.

El proyecto tiene como propósito modificar dicha percepción y su relación con la salud desde un paradigma superador.

Abstract: *This article presents the advances of a project of the Secretary of University Extension of Rosario National University (UNR), which examines the social vision of aging in order to put in evidence stereotypes and shortcomings in traditional conception of old age.*

The project aims to modify this perception and its relationship with health from a surpassing paradigm.

Palabras clave: envejecimiento, representaciones sociales, calidad de vida.

Keywords: *ageing, social representations, quality of life*

INTRODUCCIÓN

En este trabajo se exponen los fundamentos y logros del proyecto de extensión universitaria "Por un envejecimiento activo y saludable"¹, en el cual se abordaron algunas temáticas vinculada a la percepción del envejecimiento y su relación con la salud. Dicho proyecto surge como respuesta a la necesidad expresada por diversos actores sociales de revisar en forma crítica la visión del envejecimiento heredada de una concepción tradicionalista.

Aunque el envejecimiento es uno de los grandes temas sobre los que se ha reflexionado desde la antigüedad, la concepción de la vejez ha estado rodeada de estereotipos y prejuicios que responden a un paradigma tradicional todavía vigente en gran medida. Con el propósito de examinarlos y revisar-

los, docentes y estudiantes de distintas disciplinas y miembros de la comunidad presentaron este proyecto que toma como punto de partida la experiencia directa con las personas mayores de nuestra sociedad, para conocer sus puntos de vista y sus experiencias, teniendo en cuenta además que se trata de un grupo heterogéneo, ya que no todas las personas mayores poseen las mismas características y que su manera de pensar varía de acuerdo al contexto sociohistórico en que viven.

OBJETIVOS

- Identificar la autopercepción de los adultos mayores y las representaciones sociales sobre el envejecimiento presentes en ella.
- Construir desde una perspectiva interdisciplinaria estrategias para el mantenimiento de la salud.
- Promover una visión superadora de los estereotipos y valoraciones tradicionalmente asociados a la vejez.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Se llevaron a cabo los siguientes talleres interdisciplinarios, con una duración de tres encuentros cada uno:

- **Autopercepción del envejecimiento:** "¿Cómo me veo? ¿Cómo nos ven? ¿Cómo te veo?"
- **Promoción y protección de la salud según afecciones prevalentes:** "¿Qué conocemos acerca de nuestra salud?"
- **Seguridad alimentaria y nutricional (SAM) y derecho a la alimentación:** "¿Cómo nos alimentamos los adultos mayores?"
- **Envejecimiento cognitivo saludable:** "¿Tengo realmente problemas de memoria? ¿Cuándo debo preocuparme? ¿Se puede ejercitar el cerebro?"

Los encuentros tuvieron lugar en una asociación vecinal de la ciudad de Rosario, como institución co-participante del proyecto extensionista, y contaron con la participación de adultos mayores, docentes, psicólogos, licenciados y estudiantes de Enfermería.

¹ Presentado en el marco de la VIII Convocatoria de Proyectos de Extensión de la Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional Rosario y aprobado por Resolución N°202/2015.



PRIMER ENCUENTRO

Se implementaron talleres con la estrategia de elaboración de collage y trabajo con plastimasa, así como diferentes técnicas para la recolección de datos. En el transcurso de la charla lo primero que se observa es que tienen una representación de sí mismos mayormente positiva; no obstante, luego de esa primera instancia empiezan a dejar ver ciertos aspectos de debilidad, tristeza y dolor, lo cual es también saludable, ya que poder expresar lo

que sienten es la única manera elaborar y superar esos sentimientos.

De ello resultó que las representaciones asociadas a la salud y la vejez tienen que ver con **la pérdida** (pérdida de la memoria: “A mí me preocupa esto [señala la cabeza], que eso ande mal.”; tristeza y dolor emocional producto de la pérdida de seres queridos: “Hay matrimonios con quienes viajábamos, pero ellos ya fallecieron...”), **la expresión de los afectos** (la muestra de afecto a través de las caricias, la modificación de la sexualidad), **la**

importancia de los vínculos familiares (se valora de manera especial la familia y en especial a los nietos), **las amistades y la importancia de los proyectos** (“Hay que ocuparse para estar bien”) como factores relevantes para su salud.

También destaca **la actitud negativa de la sociedad hacia el envejecimiento** (“A veces nos encontramos solos...”), aunque su propia visión es diferente y en la mayoría de los casos se la valora positivamente.

LO QUE SE OBSERVA EN LOS COLLAGES REALIZADOS

- Pocos espacios libres (lo que habla de personas que tienen un mundo poblado de otros, que tienen herramientas para hacerle frente a la soledad, lo cual no implica ausencia de sufrimiento).
- Todos eligen una imagen de la familia como elemento principal: lo pegan en el centro de la hoja y lo resaltan al hablar (posible indicador sobre cuál es el eje en sus vidas). Una foto familiar les permite hablar incluso de las ausencias (duelos recientes y pasados). La imagen de los nietos ocupa otro lugar importante en la hoja (cuando hablan de ellos lo hacen con expresiones de proyección saludables y como fuente de fortaleza emocional y motivo de entusiasmo).
- Además de los familiares, otros pilares que sostienen sus vidas son los viajes y los placeres (las comidas, por ejemplo).
- En general no se observan otras personas más que la familia.
- Surgen comentarios de preocupación –frente a fotos de remedios– en relación a la memoria.
- Son producciones coloridas, que a simple vista nos hablan de personas predominantemente saludables y con fuerzas. (Vale mencionar que en los relatos hablan de sus dolores y que en el primer encuentro, donde éramos todos desconocidos, es habitual que no aparezcan los pesares fácilmente).



SEGUNDO ENCUENTRO

A fin de conocer cuáles son las representaciones sociales vigentes sobre los adultos mayores, se propuso a los participantes del taller recorrer la vecinal para consultar opiniones de otros vecinos (no adultos mayores) sobre el tema.

Previamente, el encuentro se nutrió con la lectura de distintos “mitos o realidades” que circulan en relación a la vejez y el envejecimiento en la actualidad. Esta actividad generó que los participantes

se entusiasmaran, debatieran, analizaran cómo es realmente su vida cotidiana, qué cosas es necesario cambiar, qué les duele, qué cosas consideran que deberían continuar así como están.

Los aspectos tratados fueron: la vejez y la sexualidad; envejecer saludablemente; si este proceso implica dejar de ser útil; finalmente, si los adultos mayores pueden cambiar o ya no.

TERCER ENCUENTRO

Siguiendo con la línea de trabajo propuesta en el segundo encuentro, se formaron equipos de dos participantes acompañados por los estudiantes para realizar entrevistas a las personas que se encontraban dentro de la vecinal en ese momento.

Como apreciación final de este tercer encuentro y

en relación a las entrevistas realizadas por los propios participantes sobre las representaciones sociales de la vejez se observó que el eje principal estuvo dado por los conceptos salud-enfermedad.

Con los datos obtenidos se hizo una puesta en común mediante la elaboración de un afiche.

EL ENVEJECIMIENTO, EN PRIMERA PERSONA

“Los adultos mayores no somos viejos, nos quieren hacer creer que no podemos.”

“Sí, cambiamos, es mentira que eso no ocurre.”

“Nos rejuvenece poder hacer cosas y nos encanta compartir con los jóvenes.”

“El amor es igual, el sexo no, pero sentimos igual.”

“La sociedad tendría que entender que no somos desechables... Y eso depende de nosotros.”

“Lo que hace bien es tener cosas para hacer.”

“No hay que dejarse morir: si hacés cosas, estás sano.”

“Si pensás en lo que te duele, te quedás. Hay que tener proyectos.”

“A veces es difícil, uno se pone triste...”

“La sociedad nos pinta de otra manera.”

“La familia es lo más importante. Sostener los vínculos, llevarse bien.”

“Servimos tanto como un joven, aunque trabajo ya no encontrás.”

“Viajar es salud.”

“Tener amigos a mí me sostiene, si no estoy sola.”

“Me siento joven.”

“Yo siento que no puedo más, a veces no tengo fuerzas.”

“El amor ya no es tanto con el cuerpo, aunque caricias queremos y necesitamos todos.”

“Encuentros como estos hacen bien.”

“A mí me cuesta hablar y hoy hablé.”

“Si pudiera traer a mi marido acá nos haría bien a los dos.”

“Si algunos de nuestros familiares comprendieran las arrugas de nuestras manos, todo sería distinto.”

Los encuentros se desarrollaron en un buen clima de trabajo y dedicación. Se resolvió llevarlos a cabo en el espacio que funciona como sala de espera (donde las personas que asisten a consulta con los médicos de la vecinal). Esta decisión favoreció la participación y permanencia de más personas.

Al finalizar los encuentros se confeccionó un listado de datos que se hizo circular entre los participantes para que les permita seguir comunicados (y profundizar así la conformación de un “nosotros”) más allá de los talleres.

Una síntesis de fortalezas y debilidades observados a lo largo de los encuentros:

- La necesidad de un espacio para poder ser escuchados, a pesar de que comunican que asisten a distintas actividades de encuentro con otros (“lo social es lo que te hace bien”) compartieron sus producciones (dibujos).
- La capacidad de comprensión de las consignas. No hubo dificultades al momento de realizar las tareas propuestas y desplegar el relato acerca de lo que quisieron decir al pegar y escribir lo que eligieron.
- Predominan como base de la fortaleza subjetiva los lazos vinculares: a mayor mundo externo activo se enriquece el mundo interno, en un movimiento dialéctico. La salud predominará en la

medida en que disminuya la soledad y aumenten los proyectos, pero es necesario que estos sean pequeños, acotados y, ante todo, posibles.

- No se pone de manifiesto la expresión de malestar respecto de la salud física (excepto la cuestión de la memoria, por la manera en que afecta las relaciones sociales: porque las deteriora o genera conflictos).
- Se observa una buena predisposición general. Pudieron abrirse a cuestiones que requieren un grado considerable de confianza, lo que habla del buen clima que se generó en los encuentros.

PROPUESTAS:

- Promover la ampliación del número de concurrentes para enriquecer el espacio y con ello generar más salud entre quienes asisten.
- Continuar con actividades que no exijan demasiado movimiento corporal, según lo manifestado por los participantes.

- Profundizar el trabajo y el cuidado en las actividades que impliquen exposición personal, para promover el fortalecimiento personal y el respeto entre los participantes y evitar situaciones de vulnerabilidad.

EVALUACIÓN Y RESULTADOS

Como instrumento de evaluación al finalizar los encuentros se aplicó un cuestionario estructurado. Como resultado, los participantes expresaron un alto porcentaje de aprobación: los materiales, las estrategias implementadas y los recursos utilizados fueron valorados como muy buenos; se valoró positivamente que los talleres les brindaron la oportunidad de formular preguntas y aclarar dudas, como así también que alcanzaron ampliamente sus expectativas.

El equipo extensionista considera que es necesario recuperar un vínculo entre la Universidad y la comunidad. El trabajo conjunto de docentes, estudiantes y adultos mayores que participaron de los



encuentros ha posibilitado sistematizar un cúmulo de ideas que nos permitirán optimizar la práctica y ofrecer un servicio de mejor calidad.

Sólo escuchando las voces, los puntos de vista y las vivencias de los protagonistas podemos replantearnos y explicitar los paradigmas y fundamentos teóricos, metodologías y resultados de la intervención realizada.

BIBLIOGRAFÍA

–Antequera Jurado R. y Blanco Picabia A. (1998) “Percepción de control, autoconcepto y bienestar en el anciano”. En: *La vejez, una mirada gerontológica actual*. (pp. 95-124).

–OPS/OMS (2011) *La salud de los adultos mayores. Una visión compartida*. Washington: Paltex.

–Orozco, M. (2004). *La extensión universitaria y la Universidad pública*. Disponible en URL: <http://www.redalyc.org/pdf/340/34003906.pdf>

–Red de Enfermería en salud del adulto mayor (Red ESAM) (s.f) [consultado 24/08/15]: <http://www.observatoriorh.org/sites/default/files/webfiles/fulltex/2014/redenf08redesam.pdf>

–Salvarezza, L. [comp.] (1999) *La vejez: una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Paidós Ibérica.



vea
VISIÓN DE **enfermería** ACTUALIZADA

**¡SOMOS MÁS DE
10.000 SEGUIDORES!**

La comunidad de enfermería **más grande del país**

 