



- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



SEMANARIO UNIVERSIDAD

opinión

Opinión

**Educar a la sociedad
moderna con respecto**

a la población adulta mayor

Por Fabiola Viales Araya , Terapeuta física | faviales@hotmail.com

19 abril, 2023

País
Universitarias
Mundo
Cultura
Deportes
Opinión
Ideas&Debates
Suplementos
Publicidad
Nosotros
Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE

COMPARTE



A partir de los 60 años se considera el inicio del período del ser humano de la vulnerabilidad o declive físico y mental al que llamamos adultez mayor. Es la etapa donde muchos se despiden de su periodo laboral después de pasar años siendo un ciudadano activo partícipe sociopolítico y aportando económicamente a la dinámica financiera.

Lamentablemente, con ello llega el olvido de la sociedad moderna la cual, en gran parte, se rige por los aportes laborales.

Según el gabinete de gobierno, para el 2022, la población adulta mayor era de 663 mil personas y se espera que en una década sean más de un millón de personas, lo que genera un importante reto para toda la institucionalidad del país urgida



País
Universitarias
Mundo
Cultura
Deportes
Opinión
Ideas&Debates
Suplementos
Publicidad
Nosotros
Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



de políticas públicas que brinden respuestas y acciones relevantes para su protección y desenvolvimiento, así como la educación a una sociedad que poco a poco se torna más vieja.

Para muchos, la adultez es un tema de miedo por la falta de independencia al que el estado mental y físico lleva, ya sea por el consumo de fármacos del resto de la vida, por enfermedades crónicas, discapacidades o incluso la inevitable pérdida de memoria.

Para otros, esta época implica dependencia económica y adaptarse a las rutinas ya establecidas de su “nuevo hogar”. En el otro lado de la moneda, existen personas que esta etapa la acogen como la oportunidad de realizar aquellas metas que nunca lograron realizar por cargar con responsabilidades de la vida adulta, o como un descanso para centrarse en sí mismos.

Antes de llegar a esta edad, deberían educarnos a que es



País
Universitarias
Mundo
Cultura
Deportes
Opinión
Ideas&Debates
Suplementos 
Publicidad
Nosotros
Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



necesario planear a lo que llamamos jubilación. Así como se tienen metas en la adolescencia y en la adultez, también se tienen en esta etapa y no es solo pensar que son los años de esperar la muerte. Al planear la jubilación no solo me refiero a tramitar la pensión o cuál va a ser mi solvencia económica, sino también las cosas que quiero realizar y/o aprender, o inclusive cómo mejorar mi salud, ahora que ya se tiene más tiempo libre.

Desde el punto gerontológico, las dinámicas sociales cambian drásticamente. El cambio más severo es el pasar de años de convivir con distintas personas en un trabajo a estar limitado a lo que se realice o interactúe en casa. Esta situación muchas veces es la semilla que germina en depresiones, autoaislamiento, aislamiento familiar, ansiedad y enfermedades mentales más complejas. Debido a esta problemática las instituciones del Estado están obligadas a



País
Universitarias
Mundo
Cultura
Deportes
Opinión
Ideas&Debates
Suplementos
Publicidad
Nosotros
Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



crear y promover la participación en grupos de esparcimiento como deportes, actividades artísticas, educativas y de salud. Por ejemplo, ya no es tan común ver reuniones de personas mayores en los parques contando historias o jugando dominó, pues las municipalidades no buscan darles un espacio propicio y seguro.

Un término importante al que se enfrenta no solo a esa edad, sino a lo largo de la vida es el envejecimiento activo, el cual describe el envejecimiento como un proceso adaptativo de todos los cambios encaminado a un reconocimiento de los derechos humanos de la persona y del respeto de sus principios individuales y sociales. De esta forma, este concepto ha intentado romper en las últimas décadas no solo con el estereotipo del envejecimiento patológico asociado a la discapacidad y a la enfermedad, sino el de evitar ver la adultez mayor como una



- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos 
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



etapa negativa y de dependencia.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de los pilares fundamentales para mantener un envejecimiento activo es la participación; esto se traduce en que las personas mayores tienen derecho a mantener el vínculo con la sociedad sin importar su edad. No es válido recluir a esta población en centros de cuidado o albergues sin darles la oportunidad de participar de la vivencias familiares, sociales e incluso económicas. En el ámbito monetario, el economista Walter Chinchilla mencionó una característica muy importante: “como la sociedad está envejeciendo es momento de que los mercados modernos busquen enfocarse en esta población y no olvidar que todos vamos para allá”, lo que insta a crear negocios por y para el adulto mayor.

Un área muy específica al que se relaciona el adulto mayor es el



- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos 
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



de la salud. Sin embargo, no es momento de recalcar los esfuerzos de la CCSS con las enfermedades más comunes, sino de entender que la población mayor no solo es vulnerable a enfermedades físicas, sino también a emocionales y cognitivas, las cuales muchas veces se invisibilizan. Es importante que los prestadores de asistencia sanitaria y la sociedad en su conjunto presten atención a mejorar la salud mental para combatir la creciente afectaciones de depresión y demencia que terminan influyendo en la salud del cuerpo, y a la inversa.



La adultez mayor es parte del ciclo de la vida y es necesario el cambio del estigma social arrastrado por generaciones tanto de jóvenes como de adultos. Esta etapa no es negativa, sino más bien el clímax, un epílogo de la vida misma. La vejez se debe



- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos 
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE

empoderar y luchar contra la creencia de que uno no sirve para nada, no es tirarlos a la basura (metafóricamente) o simplemente encerrarlos. Más bien tenemos la responsabilidad de integrar al adulto mayor en todos los ámbitos de la sociedad.



SUSCRÍBASE A LA EDICIÓN SEMANAL EN FORMATO DIGITAL.

Precio: ₡12.000 / año



- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta



Artículos relacionados



SUSCRÍBASE AL BOLETÍN

SUSCRIBIR

CONTÁCTENOS

Nombre

Correo

Tema

Mensaje

SEND



DIRECCIÓN

Campus Rodrigo Facio Brenes de la Universidad de Costa Rica, en San Pedro de Montes de Oca



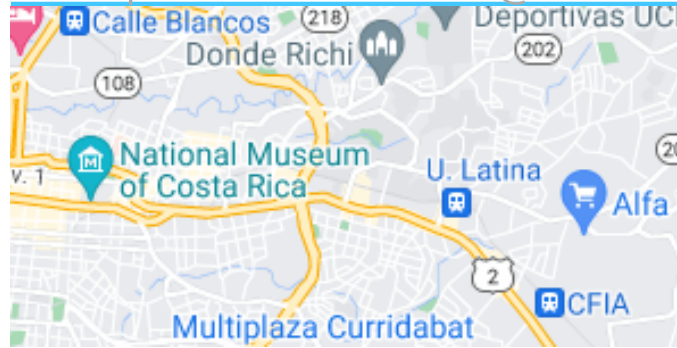
Tel: [2511-6725](tel:2511-6725)

Email Consultas:

semanariouniversidad@ucr.ac.cr

Email Suscripciones:

suscripciones.semanario@ucr.ac.cr



- País
- Universitarias
- Mundo
- Cultura
- Deportes
- Opinión
- Ideas&Debates
- Suplementos
- Publicidad
- Nosotros
- Puntos de Venta



SUSCRIBIRSE



NAVEGACIÓN



Suscripciones

País

Mundo

Universitarias

Cultura

Deportes

Ideas&Debates

Opinión

Suplementos

Publicidad

Nosotros

Puntos de Venta

País

Universitarias

Mundo

Cultura

Deportes

Opinión

Ideas&Debates

Suplementos



Publicidad

Nosotros

Puntos de Venta

SUSCRIBIRSE



Buscar...