

10° Congreso Virtual de Psiquiatría.

Mesa de Psicogerontología. Area Psicogeriatría.

Moderador: Lic. Enrique Lombardo.

Alternativas para la Autonomía en los Adultos Mayores.

Dra. Virginia Viguera.** 2009. e-mail: virginiaviguera@gmail.com

e-mail: tiempo@psicomundo.com

Dos de los principios educativos básicos en la Educación para el Envejecimiento son el aprendizaje del Auto cuidado y la Preservación de la Autonomía. Estrechamente ligados entre si, su aplicación demuestra lo importante que resultan en la busca de un buen envejecer.

Pero cuando la edad avanza y los efectos de los declives de la vejez se hacen presentes, el interrogante se ubica en las opciones a elegir para preservar el mayor logro de autonomía. Es prioritario del mismo modo tener en cuenta que la vida actual impone mecanismos de adaptación más complejos a los que los Adultos Mayores deben ajustarse.

En este trabajo tomaremos uno de esos principios y es el relativo a la autonomía y su forma de resguardo.

Autonomía y su importancia.

Partimos del principio que habla de que la autonomía es un derecho y un derecho a qué? Hablando del Adulto Mayor:

Un derecho a tener sus necesidades básicas satisfechas, vivienda, alimentación, salud, recreación.

Derecho a poder disponer de una jubilación suficiente y digna,

Derecho a elegir sobre como utilizar su tiempo libre.

Derecho a disponer de sus bienes.

Derecho a elegir como y con quien vivir.

Derecho a hacer su proyecto de vida.

Derecho a orientar sus pensamientos, su cuerpo, sus deseos.

Definimos la autonomía en el Adulto Mayor como la facultad de *poder convivir con uno mismo y adquirir la capacidad de elección: esto es, autonomía como proyecto de vida.*

En esta definición de autonomía resaltamos tres conceptos:

- * convivir con uno mismo,
- * adquirir la capacidad de elección,
- * proyecto de vida.

- ✚ Al comenzar el envejecimiento el adulto mayor se detiene, se mira por dentro, mira a su alrededor, escudriña un poco su pasado, repara en su presente y muchas veces se asusta si quiere ver de golpe el futuro y lo ve consustanciado con la vejez, la soledad y la muerte.

Entonces qué hacer?

Aquí es donde se dan claramente dos caminos que se abren a partir de este momento de cambio y que delimitan a su vez dos maneras de envejecer.

Uno, es el de no mirar, no recordar, el de la pasividad y la nostalgia: es el de ver pasar la vida, rápidamente lleva a las discapacidades, a la dependencia, acelerando un envejecer patológico.

El otro camino, el del buen envejecer, es el de tomar conciencia de la etapa presente como el logro de la supervivencia; recordar lo vivido reconstruyendo su propia historia a través de la reminiscencia y afirmando así la continuidad de su identidad. *Es vivir en lugar de ver pasar la vida.*

- ❖ **Convivir con uno mismo** significa entonces dialogar con nuestro pasado y nuestro presente, con todo lo que fuimos e hicimos y con este presente con lo que debemos encarar el futuro. Consiste entonces en hacernos centro de nuestras propias vidas. Aduñarnos del presente pero rescatando el pasado.

De esta forma reforzamos la identidad en la continuidad del pasado a través de los múltiples cambios, internos unos, externos otros.

Debemos decir, acorde a lo ya apuntado que el envejecimiento no es un proceso exclusivamente biológico y psicológico, lo es también socio-cultural.

La experiencia de envejecer hoy es inédita, no hay modelos, están en cambio...

Es un camino activo, luchando por una mejor calidad de vida. Aprendiendo a convivir consigo mismo se puede estar solo sin sentirse en soledad.

- ❖ **Capacidad de elección** Hay oportunidades en que el Adulto mayor tiene su vida reglada por las circunstancias, por las necesidades de los hijos o por estar atado a viejos hábitos. Dichos como...

--Si no estudié antes, como lo voy a hacer ahora?...

--Si no iba al cine sola...ahora lo haré?...

--No es edad para hacer nuevas amistades....

--qué dirán mis hijos si salgo a esta hora....

y así muchas cosas.

Pero... si nos es dado vivir este proceso de envejecimiento durante 25 años o 20 o 15 o 5 años... es posible levantarse a la mañana con la sensación de vacío, de día largo que espera, de actividades al servicio de la casa, o de los nietos solamente? Esa vivencia que muchos adultos mayores tienen de tratar de **matar el tiempo**.

Decimos entonces que es necesario *poder elegir*, elegir en función de las propias necesidades, aunque para ello sea imprescindible un cambio de actitud que llevará a una elección libre.

Pesa sobre las espaldas de los envejecientes, uno de los dichos que se inscriben muy fuertemente en la niñez, cuando se decía: “el ocio es la madre de todos los vicios”. Bueno, ahora se tiene el tiempo libre necesario para elegir lo que se quiere hacer en él.

Aprender algo que quedó como asignatura pendiente, disfrutar del intercambio con otras personas, desarrollar habilidades tal vez dormidas, sentirse útil y respetado por los otros. *Pero fundamentalmente disfrutar, usar y beneficiarse del tiempo libre.*

Elegir vivir bien, vivir haciendo cosas que lo gratifiquen, elegir quererse bien. Así se puede acceder a un proyecto de vida.

Y proyecto de vida está en directa relación a la elección del camino del buen envejecer.

Cómo lograrlo, cómo recorrerlo?

Si partimos de que el envejecimiento es un proceso continuo como es la vida misma, progresivo, gradual, dinámico, podemos decir que el envejecer es una actividad a través de la cual se asume y se construye un nuevo rol con el que se integra o se re-inserta en la sociedad, demarcando así un nuevo lugar.

Siempre hubo y hay distintas formas de transitar este camino del envejecer pero desde lo individual y en nuestra sociedad actual podemos afirmar que hay vejezes, cada una con su sello único que le da singularidad a través de su historia personal, su experiencia propia, vivenciada también en forma única y así también en forma singular se va envejeciendo.

Es sin duda el tiempo, ese implacable e inexorable tiempo, pero también el es el gran Maestro; que marca el envejecer y el que del mismo modo indica que somos mortales, que hay un final, que la muerte está implícita en la vida.

Si se logra ese privilegio de vivir y por tanto de envejecer, es saludable e imperioso conseguir el bien vivir y el buen envejecer.

Recordamos que coexisten dos grandes modos de envejecer: el activo que lucha por una mejor calidad de vida y el pasivo o tradicional que prontamente lleva a enfermedades y a la dependencia.

Que factores pueden limitar o condicionar la autonomía?

1- algunos están relacionados con el propio proceso del envejecer:

El desgaste de los sentidos, con especial disminución en la agudeza tanto visual como auditiva, la mayor fragilidad de los huesos, menor vitalidad, los fallos de la memoria, fatiga más fácil, problemas articulares, la mayor lentitud en los reflejos.

2- enfermedades que se vienen arrastrando desde antes o que pueden aparecer durante el envejecimiento como diabetes, hipertensión, insuficiencia cardiaca, problemas de circulación venosa, obesidad.

.3- episodios cerebro-vasculares con secuelas más o menos severas a nivel motriz, del lenguaje, del intelecto que obligan a rehabilitación, o bastones o acompañamientos.

4- los menos frecuentes pero más temidos cuadros de demencias, Enfermedad de Alzheimer, demencia aterosclerótica, senil.

5- otros factores son económicos, culturales y sociales. Así las magras jubilaciones de la mayoría de los adultos mayores quitan posibilidades de acceder a espectáculos o viajes o artículos de confort e incluso a medicamentos o tratamientos dentales u otros.

Los prejuicios que los inferiorizan, los discriminan, los convierten en descartables y en asexuados.

Para resumir podemos enfatizar que los pasos para lograr un buen envejecer son:

* Una buena información acerca de lo que caracteriza al proceso del envejecer para poder así posicionarse en esta etapa y aprender nuevas conductas de adaptación frente a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que lleva implícito.

* Tomar contacto con el cuerpo que contiene y a la vez denuncia esos cambios, recurriendo al auto-cuidado como vía importante para lograr y mantener la autonomía, índice de salud.

* Comprender el significado del duelo, como trabajo psíquico normal y necesario para elaborar las pérdidas que marcan psicológicamente el envejecer.

* Reflexionar sobre qué motivaciones, deseos y potencialidades se dispone para hacerse cargo del tiempo libre abriéndose a actividades corporales, intelectuales, recreativas, sociales, solidarias, creativas, que tengan como fin el esparcimiento, el placer, el desarrollo intelectual, el goce que da una tarea libremente elegida.

* Implementar también la adaptación a este mundo tan cambiante para no quedar marginados.

* Utilizar los elementos de la información para lograr desaprender las ideas erróneas y prejuicios instalados en el imaginario colectivo.

* Lograr una mejor manera de comunicación y de entendimiento intergeneracional.

*** Todo esto formará un nuevo modelo de envejecer, basado en la actividad, el placer, el disfrute del tiempo libre aportando así una experiencia de vida a las nuevas generaciones.**

Veremos ahora a que alternativas se puede apelar para mantener y resguardar al máximo posible la autonomía.

¿La autonomía tiene que ver con vivir solo?

¿Estar asistido en Hogares geriátricos?

¿Vivir con los hijos u otros familiares?

¿Tener una asistencia domiciliaria con cuidadores y acompañantes?

¿Concurrir a un Hogar de Día?

¿Servicios de Teleasistencia?

¿Casas Tuteladas?

¿Otros cuidados alternativos?

El vivir solo o acompañado no puntualiza de por si, el tener autonomía.

Cuando la sensación de mayor vulnerabilidad o de necesidad de cuidados o de soledad se hacen presentes, tanto los mayores como sus familiares se preguntan qué hacer.

- ❖ Vivir con los hijos? En muchas oportunidades esta alternativa es válida, siempre que se pueda tener un lugar adecuado para el Adulto Mayor, y que este pueda desarrollar su vida como su elección le permite. Los hijos por supuesto que deben preocuparse por sus

padres pero **no transformarse en sus padres**. Esta situación no es fácil de darse, ya que los hijos generalmente viven en Dtos no muy grandes, sus propios hijos ocupan mucho lugar con su vida de ritmo más acelerado y su música y hábitos tan diferentes al de los mayores. Además para el Mayor, dejar su casa, sus muebles, sus plantas, sus cosas, sus recuerdos...no se hace ni fácil ni saludable.

- ❖ La opción de los Hogares Geriátricos es todavía difícil de tomar, en la medida en que éstos son pocos, no todo lo confortables que se requiere, y los que tienen comodidades y actividades interesantes resultan generalmente de alto costo. Sin embargo, es una alternativa a tener en cuenta cuando la familia no puede mantener una asistencia domiciliaria o tiene una estructura tal que no permite la incorporación de otra persona al núcleo familiar.
- ❖ Otra alternativa es que el Adulto Mayor siga en su propio hábitat, en propio barrio, y se sienta acompañado ya por cuidadores, ya por acompañantes que lo asistirán en sus salidas y en sus momentos de lectura o TV, o simplemente de conversación. Para esto, que no es tampoco tan accesible económicamente tiene la ventaja de evitar el desarraigo.
- ❖ En pocas ciudades hay suficientes Hogares de Día, una alternativa muy eficiente si está bien programada porque permite que el mayor reciba cuidados y actividades durante el día y a la noche vuelva a su casa y a sus cosas. Solo en estos casos es importante cubrir la noche. Se planifica en los Hogares de Día, atención sanitaria básica y fundamentalmente diversas actividades de acuerdo a la motivación del mayor.
- ❖ Están en la misma línea que las casas tuteladas, en cuanto a que el mayor disponga de su propio lugar y a su vez tenga a disposición espacios compartidos y actividades en el mismo lugar. Alguna experiencia se está haciendo al respecto en España y una mas reciente en la Patagonia Argentina. Es importante no aislar los barrios y que el acceso al centro o desde el centro sea cómodo. Muchos han criticado esta alternativa con el criterio de que se formarían conjuntos cerrados de mayores. No es esta la idea.
- ❖ En relación a la Teleasistencia, si bien en algunos países está en vigencia con buenos resultados desde hace varios años, (Israel,

EEUU, Inglaterra, España) en otros recién se empieza a difundir. Es un Servicio de acompañamiento y sostén del mayor, al asistirlo telefónicamente cada vez que este se comunica con solo apretar un botón que lleva con él ya como pulsera, ya como colgante pero siempre a mano. Es una buena combinación del avance de la tecnología con la mayor esperanza de vida.

El sistema le resuelve lo necesario para su momento, ya sea emergencia, llamado a familiar, y fundamentalmente acompañarlo mientras estas acciones se concretan. Es un Servicio accesible económicamente y que brinda tranquilidad al usuario y a su familia. Es recomendable en Adultos Mayores que tienen cierto grado de salud mental pero mucho miedo a sufrir algún episodio interno o externo que no sepa o no pueda resolver solo.

Esta comunicación que es simplemente una enumeración de algunos de los Servicios y formas de ayudar al Adulto Mayor y al viejo para que los años que vive sean cubiertos con una mejor calidad de vida y saber que se mantiene cierto grado de autonomía, insisto una vez más, refuerza la identidad y aumenta la autoestima, auto estima necesaria para querer seguir viviendo. Todas estas alternativas tienen sus pro y sus contra y por eso decimos que todas pueden ser válidas o no, dependiendo de la situación de salud, económica, social, cultural y familiar de cada persona. En estas situaciones no es común que el viejo resuelva solo su situación, la familia generalmente quiere imponer su criterio. Creemos que cualquier alternativa a tomar tiene que ser con el consentimiento del mayor, claro que hablamos de mayores que cursan su vejez con un grado de salud mental que permita su discernimiento.

Para finalizar quiero acotar que cuando hablamos de este tema en algunos de los Seminarios se genera al principio cierto grado de ansiedad que es reemplazado luego por un intercambio sumamente saludable de opiniones, de expresión de deseos de cada uno, de críticas y de elecciones.

La ansiedad está proporcionada por el miedo a la vejez que siempre se identifica con miedo a la dependencia y al deterioro. De ahí que de la primera negación a tratar el tema se pasa a una sana reflexión acerca del mismo.

Palabras clave: autonomia- envejecimiento- vejez-

Algunas Referencias Bibliograficas:

- Burdeos Cortés **Preparación para la vejez.** Rev. Geriatrika Vol.7.93. España 1991
- Carré P. **Education des Adultes et Gérontologié. Origine d'une rencontre.**
Rev. Gerontologié et Societé. Cahier N* 33.
- Dauverchain J. **Le maintien de l'autonomie: un objectif, une nécessité.**
Rev. Psychologie Medicale. París. 1990, 22,12.
- Freud S. **Nuestra actitud frente a la muerte.** En Ob.Comp. T.XIV. Amorrortu. Bs.As. 1986.
- García Pintos C. **“No todo tiempo pasado fué mejor”.** Ed. Almagesto. Bs.As. 1993.
- Garay,J. **Calidad de vida .**_Rev.Geriatrika. Edic.Arg. N* 7. 1996.
- Gonzalez J. **Auto-cuidado en la vejez.** Rev.Mex. de Geriatria. N*1. 1989.
- Iacub R. **Proyectar la vida. El Desafío de los Mayores.** Editorial Manantial .
Bs.As. marzo de 2001.
- Krzemien D. **– Consideraciones generales sobre el concepto de Salud en la Vejez.**
En Revista Tiempo N° 10. www.psyconet.com/tiempo
- Laforest J. **Introducción a la Gerontología.** Herder. 1991. Barcelona.
- Leichner S. **Algunas consideraciones acerca de la teoría de la desvinculación.**
Rev.Med. 3era Edad. N*6. 1985. Bs.As.
- Leturia F.y ot. **La jubilación laboral y su impacto psicológico del afrontamiento a la preparación.** Rev. Geriatrika. N*10. 1994.

- Litvak J. **Determinantes del envejecimiento sano.**
Rev.Cuad.Med.Soc. N*3. 1989. Chile.
- Lolas S.F. **Geriagogía: enseñar a envejecer como tarea social.**
Acta Psiq.Psic.Amer.Lat. N*4. 1992.
- Mainieri A. **Cuando el cuerpo enfermo no resiste mas.**
Algunas reflexiones sobre el tiempo, el envejecimiento y el destino. En : Salvarezza (comp). El Fantasma de la Vejez. Tekne. 1995. Bs.As.
- Marialcira Quintero. O. **El Autocuidado.** En : La Atención de los ancianos: Un desafío para los años noventa. O.P.S. 1994.
- Moragas R. **Gerontología Social.** Edit. Herder. Barcelona. 1995.
- O.P.S. **La atención de los ancianos: un desafío para los años noventa.**
Public.Cient. N* 546. O.P.S. dep. de O.M.S. De. Anzola
Perez y ot.
E.E.U.U. 1994.
- Psicomundo **Revista Tiempo.** 23 números. Ver sumarios.
<http://www.psicomundo.com/tiempo>
- Saéz Narro y ot. **Tratado de Psicogerontología.** Promolibro. Valencia. 1996.
- Salvarezza L. **Psicogeriatría.** Paidós. 1988. Bs.As.
- Strada J. **Angelo Bello y la Vejez. (El cuerpo de la bondad y la belleza)**
Edit. El Faro. Mar del Plata. Marzo/2000.
- Viguera V. **Hacia un nuevo modelo de vejez.** Trabajo presentado al VII Congreso de Geront. y Geriat. 26/30 de Nov./1995. Bs.As. Argentina.

----- **Calidad de vida y Adultos Mayores. Aprendiendo a envejecer.**

1er Encuentro Nacional sobre Calidad de Vida en la Tercera Edad
Bs.As. 1999. Publicado en

----- **La Reminiscencia: soporte de identidad en el Adulto Mayor**

Revista Tiempo. N° 3 . <http://www.psicomundo.com/tiempo>

----- **Prejuicios, mitos e ideas erróneas acerca del envejecimiento y la vejez.**

Boletín de la SEPTG. N° 12. Barcelona. 1997.

----- **Programa de Estimulación de Memoria y Reminiscencia. PEMYR.**

Revista de Psicogerontología Tiempo .N° 9 y 10.

Zarebski G. y **Viejos Nuevos, Nuevos Viejos.** Editorial Tekné. Bs.As. marzo/2001

Knopoff R, (comp).

Zarebski G. Padres de mis hijos, Padre de mis padres? Ed. Paidós. 2008.

** Dra Virginia Viguera. Médica psiquiatra.

- Docente en Programas de Educación Permanente de Adultos Mayores.
- Asesora Psicogerontológica del PEPAM (Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores, dep. de la Facultad de Humanidades de la UNLP).
- Directora de la Revista de Psicogerontología “Tiempo”. www.psicomundo.com/tiempo
- Miembro de la SAGG. (Sociedad Argentina de Geriatria y Gerontologia)
- Miembro fundador de REDIP (Red Iberoamericana de Psicogerontologia).