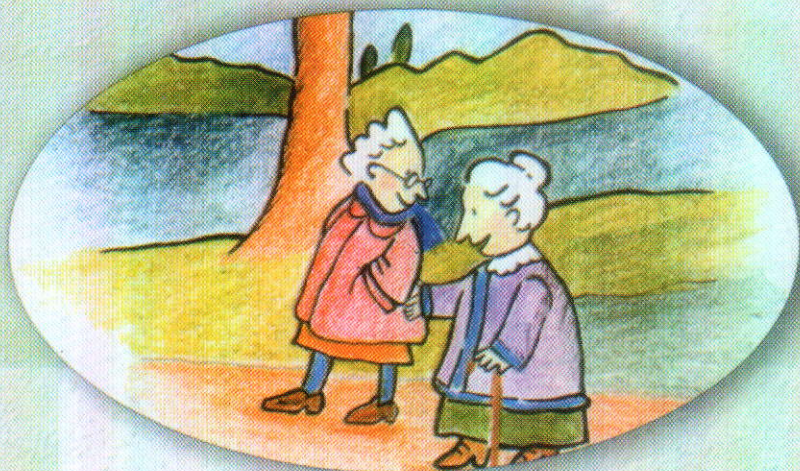


**Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable**



PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO

CARTILLA 1



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social



Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

Cartilla N° 1: Proceso del envejecimiento

Dra. Susana Pinilla Cisneros

Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Dra. Dolores Tasayco Arana

Viceministra de la Mujer

Dra. Sarah María Vega Sánchez

Directora General de Familia y Comunidad

Mg. Elia Victoria Luna del Valle

Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social

Dirección de Personas Adultas Mayores

Jr. Camaná 616 Lima - Perú

Teléfono: 501-200/7024

Página web: www.mimdes.gob.pe

Tiraje: 1,000 ejemplares

Publicación sin fines de lucro

Hecho el depósito legal

Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú

Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.

Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

El proceso del envejecimiento

En los últimos años se ha observado, que las personas en general vivimos más tiempo que las generaciones anteriores, esto se conoce como un aumento en la esperanza de vida. Ello se ha ido logrando, a medida que las enfermedades se pueden prevenir o controlar y se han mejorado las condiciones de vida de la población en general. En ese sentido se observa que la mayoría de la población que logra vivir hasta una edad muy avanzada, lo pueden hacer con buena salud.

¿Por qué envejecemos?

Envejecer es la consecuencia de una serie de factores, internos y externos, que interactúan sobre el individuo a lo largo del tiempo, y determinan finalmente un debilitamiento en el organismo de las personas.

Características del envejecimiento:

Universal, es propio de todos los seres vivos.

Irreversible, a diferencia de las enfermedades, no puede detenerse ni revertirse.



Heterogéneo e individual, cada ser tiene una forma peculiar de envejecer, en la vejez se cosecha todo lo sembrado a lo largo de su existencia.

Intrínseco y personal, no depende sólo de factores externos, sino que influye el estilo de vida de cada

Cambios que se presentan:

Al transcurrir los años, se producen ciertos cambios en la persona que abarcan diferentes aspectos. Este período principalmente está marcado por los cambios que se producen en la persona, es decir son biológicos, psicológicos, económicos y sociológicos.

Pero además de ello, especialmente en sociedades como la nuestra, el hecho de ser persona adulta mayor implica la posibilidad de ser relegado y marginado por la sociedad, siendo por lo tanto víctima de exclusión.

Entre los cambios que se generan con el envejecimiento están:

1. Cambios físicos

Con el paso de los años, se dan ciertos cambios en nuestro cuerpo, en la vista, oído, dentadura, en la piel, el cabello, etc.

Debemos seguir viviendo con estos cambios, tenemos que aceptar y adaptarnos a esas modificaciones que nos trae el paso del tiempo, pues a pesar de ellos, seguimos siendo nosotros/as mismos/as.

Es por ello, que se precisa fortalecer la autoestima, de esta manera la persona adulta mayor aprende a aceptar la nueva imagen que le devuelve el espejo y sobre todo a valorarse y a quererse.



2. Cambios psicológicos

Se generan cambios en las facultades intelectuales y mentales. Es muy importante que la persona adulta mayor comprenda que con la edad se presentan ciertas limitaciones, que esto es normal.

El estado de ánimo de una persona adulta mayor, puede variar, pero la tristeza y la depresión no son inevitables ni normales.

3. Cambios sociales

Se producen cambios que disminuyen las oportunidades de desarrollo y condiciones de vida de las personas adultas mayores.

Nuestra sociedad mantiene prejuicios y muchos mitos relacionados con la vejez, de alguna manera se piensa equivocadamente que el "viejo" es un ciudadano de segunda clase y que la persona al pasar los 60 años deja de ser "productiva" y pasa a convertirse en un ser dependiente, de manera extrema en algunos lugares se considera a la persona adulta mayor como un "inútil social"



El hecho que una persona mayor se encuentre en situación de retiro laboral, en lugar de ser una verdadera jubilación (viene de júbilo), muchas veces implica que ella se sienta fuera del aparato productivo y al tener pensiones generalmente

reducidas, ve muy limitadas las posibilidades de desarrollar su vida personal y de participar en su comunidad.

Esto no debe continuar y las personas adultas mayores, deben revalorar su aporte personal y participar tanto en los espacios privados como en los públicos.

Recuerde:

**Las personas adultas mayores
tienen que participar en espacios
públicos y privados**

Implicancias del envejecimiento

Esto obliga a que la persona adulta mayor, deba ser contemplada de una manera integral, en la medida de lo posible por un equipo interdisciplinario.

Se debe tener en cuenta dentro de la problemática de las personas de 60 y más años, la presencia no sólo de las enfermedades, de problemas sociales o de comportamiento, si no también la necesidad de programas de recuperación física, psicológica y/o social.

Pero además, se deben considerar las diversas necesidades insatisfechas de éste grupo de personas, por ejemplo de contar con ingresos que les permitan acceder a diversos bienes y servicios. Igualmente deben satisfacer sus necesidades de salud, educación permanente, sus naturales demandas de recreación, asistencia a eventos artísticos, culturales y el uso eficaz del tiempo libre.

Finalmente, las personas adultas mayores tienen la necesidad de integrarse a sus diferentes instituciones y de participar en la toma de decisiones en su vida familiar y comunitaria.

**¡Más importante que dar más años a la vida,
es dar más vida a los años!**

CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

