

C. Ferré Grau*
M.ª D. Burjales Martí**

Vejez, cultura, salud mental

* Profesora Titular de Enfermería Psicosocial. Universidad Rovira i Virgili de Tarragona.

** Profesora de Enfermería Psiquiátrica. Universidad Rovira i Virgili de Tarragona.

Correspondencia:
Carme Ferré Grau
Alfred Opisso, 1 - 3ª J
43002 Tarragona

RESUMEN

La sociedad de nuestro tiempo se ha caracterizado por toda una serie de cambios y transformaciones. Ideas y conceptos que nos parecían inamovibles, creencias y valores han sufrido rápidas transformaciones o se han creado nuevos planteamientos que han exigido un esfuerzo continuo de adaptación.

El objetivo fundamental de este artículo es:

- 1) Plasmar la existencia de estereotipos y actitudes generalizadas que inciden en nuestra sociedad de modo negativo en el proceso de envejecimiento de las personas.
- 2) Identificar las necesidades reales y actuales de los ancianos y plantear un plan de cuidados de Enfermería en Salud Mental, considerando aspectos relacionados con la vida del individuo anciano.

PALABRAS CLAVE

Vejez; Cultura; Salud Mental.

SUMMARY

Modern society is characterized by change and transformation. Ideas that once seemed unchangeable, and beliefs and values have experienced rapid transformation and new situations have emerged that demand continuous adaptation.

The main objective of this article was to:

- 1) *Characterize stereotypes and generalized attitudes prevalent in our society that negatively influence the human aging process.*
- 2) *Identify real and current needs of the elderly and describe a plan for Mental Health Nursing that considers the life style of elderly subjects.*

KEY WORDS

Elderly; Culture; Mental Health.



INTRODUCCION

La sociedad actual de los países industrializados se ha sentado y crecido sobre la base del poder técnico. Paradójicamente, la deshumanización social tiende a producir respuestas matizadas por la pena y la caridad frente a una actitud de desprecio e ignorancia dominante. Y precisamente la caridad está en el origen, junto con muchos otros factores, de la cada vez más frecuente institucionalización de la asistencia a los ancianos.

Debido a la importancia de los valores economicistas, se tiende a estigmatizar a las personas alejadas del proceso productivo, y es así como asistimos en las sociedades modernas al abandono y a la marginación de la población mayor de 65 años. En nuestro entorno cultural, la vejez, es definida como una carencia y está representada ideológicamente influye y determina aspectos decisivos de su vida cotidiana. La vejez es tratada de forma homogénea, olvidando el principio fundamental e imprescindible, desde una perspectiva evolutiva, de que la ancianidad no es un proceso homogéneo sino tan heterogéneo como la propia población. Hombres y mujeres que a partir del nacimiento, envejecen y mueren, de la misma forma que han vivido. Incluso en lo propiamente biológico, el envejecimiento está fuertemente determinado por la dotación genética del individuo, las influencias ambientales y su modo de vida. Con más razón, el proceso psicológico y social estará determinado por las características individuales. La vejez no es un castigo, ni tampoco una enfermedad, la vejez es la consecuencia de vivir cada día y se instaura gradualmente.

Plan de cuidados de enfermería en salud mental

En la elaboración de este plan de cuidados hemos querido considerar todos aquellos aspectos que creemos fundamentales por estar relacionados con el paciente y que influirán en el proceso de adaptación a un nuevo estilo de vida como son:

Reducir el sentimiento de inutilidad

El individuo llega a la jubilación con ciertas expectativas que ha ido elaborando a lo largo de su trayectoria personal, pero llegado este momento dichas expectativas no son las que él esperaba o deseaba

influida por todos los cambios sociales que han tenido lugar a lo largo del tiempo. 3

En la actualidad, al llegar a la etapa de la jubilación, de un día para otro se pasa a ser un miembro no productivo para la sociedad, generando un fuerte sentimiento de marginación y de inutilidad, el anciano llega a tener todo el día disponible para poderse dedicar a actividades de ocio que en este momento no le satisfacen como esperaba, ya que llega a esta etapa sin estar preparado para disfrutarla, el ocio no ha sido un hecho destacable en su proceso de socialización, además el ocio sólo tiene sentido en oposición al trabajo.

Por todo ello consideramos necesario reducir este sentimiento de inutilidad que la persona mayor adquiere estimulándolo en la participación de actividades tales como las tareas domésticas, el cuidado de los nietos, etc, es decir, actividades que le permitan tener cierta responsabilidad favoreciendo así su adaptación a esta nueva etapa.

Facilitar la expresión de la sensualidad y sexualidad

La sexualidad también está relacionada con este sentimiento de marginación e inutilidad que el anciano tiene. Nuestra sociedad considera que una vez se ha llegado a la vejez se deja de tener actividad sexual, esto no es así, ya que la modificación en las pautas sexuales no significa su supresión. La sexualidad tiene lugar en todas las etapas de la vida, aunque ésta se exprese de forma distinta, el hecho de mantener una actividad sexual no implica que haya que llegar necesariamente al coito. La sexualidad podrá expresarse de múltiples y variadas formas: a través de caricias, abrazos, juegos sexuales, etc. Evidentemente la frecuencia de la actividad sí que podrá disminuir y las razones serán muy diversas, entre ellas destacaremos los problemas de salud que podrán reducir tanto el deseo sexual como la capacidad de respuesta.

Además, deberíamos destacar que socialmente no está bien visto que el anciano mantenga su actividad sexual y la exprese libremente, la educación recibida en su trayectoria de vida determinará ciertos comportamientos. Muchos ancianos utilizarán la vejez como una excusa para anularla totalmente, ello no será causado por la edad sino quizás por problemas que ya existían y que han quedado sin resolver.

En nuestra cultura se da una gran importancia al hecho de mantenerse joven, en ello intervienen de

4

forma destacable los medios de comunicación, que continuamente nos transmiten información de que es lo que debemos hacer para poder mantener nuestra piel lisa y tersa, como evitar que aparezcan arrugas, como cuidar nuestra imagen, etc, nuestro aspecto físico debe corresponder al modelo de juventud que la sociedad nos muestra. Por tanto el proceso de envejecimiento supone la pérdida de muchos de estos aspectos incrementándose el sentimiento de impotencia y trastorno de su autoimagen, como si la sociedad no permitiera envejecer. Esta será una razón más para justificar que el anciano no tiene deseos ni debe expresar su sexualidad porque ya está físicamente deteriorado y cree convertirse en un ser no deseable. Contrariamente a lo que la sociedad parece entender, el anciano tiene mucho interés por todos los temas relacionados con la sexualidad y la sensualidad, mostrando una gran necesidad de expresarlos.

Es por lo tanto básico, el conocer todos estos aspectos para poder facilitar la expresión de la sexualidad y sensualidad a través de: charlas informativas, dándoles la oportunidad de que expresen sus conflictos, facilitando la relación entre ancianos de diferente sexo: organizando bailes, excursiones, reuniones que puedan tratar temas de actualidad y al mismo tiempo que les permita conocerse, etc, y mostrando una actitud de respeto por dicha expresión de la sexualidad y la sensualidad.

Facilitar la comprensión y elaboración de las múltiples pérdidas, tanto funcionales como personales implícitas en todo proceso de crecimiento y madurez

Las transformaciones tanto psicológicas como físicas se van a producir de forma progresiva, aunque podrá haber ciertos acontecimientos como la aparición de una enfermedad, la pérdida del cónyuge, otros acontecimientos críticos que podrán afectar acelerando la llegada a esta nueva etapa de la vida y por las dificultades que se encontrarán en el proceso de adaptación. El apoyo en estas situaciones de crisis será necesario proporcionarlo tanto por parte de la familia como de estructuras sociales, ayudando a expresarse y elaborar sus pérdidas situacionales, ambientales o funcionales.

Conviene también ayudar a la persona a integrarse en una estructura de relaciones sociales, es decir, facilitar y estimular las relaciones de amistad, vecindaje y parentesco. Es importante que la persona exprese sus sentimientos, pero es todavía mejor que esta persona pueda sentirse escuchada por los demás (Mishara, Riedel, 1986).

Estimular las relaciones intergeneracionales

Hay estudios que demuestran como los conflictos sólo se dan entre generaciones continuas (Moragas, 1991). El concepto de "conflicto generacional" en la familia y fuera de ella, debería revisarse, ya que sólo es cierto en algunos casos, cuando se refieren a las relaciones entre generaciones contiguas, como pueden ser padres-hijos, en que los primeros ejercen funciones de control y limitan excesivamente. No dándose habitualmente en los nietos ni en otros miembros de una comunidad.

Las diferentes generaciones no se conocen, y no se aprecian porque practican el ocio, hacen deporte, estudian, etc, sin contacto intergeneracional. Una sociedad que no facilite las relaciones intergeneracionales es una sociedad desintegrada y una forma de facilitar estas relaciones es a través de las actividades que se puedan realizar conjuntamente.

En diferentes comunidades se han llevado a cabo experiencias interesantes con el fin de estimular las relaciones intergeneracionales, facilitando el acceso a espacios comunes de trabajo y ocio de los ancianos y los niños. Ejemplo: enseñando en los colegios aquellos oficios o actividades olvidados, jugando conjuntamente a cartas, dominó o billar, etc.

Adaptación de los recursos institucionales a las necesidades individuales

En la actualidad, los recursos institucionales son mayores, aunque no suficientes. El anciano no siempre se sentirá bien como un miembro más de la familia constituida por sus hijos, probablemente querrá mantener sus costumbres y actividades, que posiblemente no se adecuarán al estilo de vida que lleven los hijos, por esta razón puede ser que él decida vivir con su cónyuge o solos si es que éste ya no está con él o bien decida ingresar en una institución. Si la decisión del ingreso en una institución es tomada libremente por él, el proceso de integración será mucho más positivo que si esta decisión es tomada por sus hijos u otros familiares, ya que ello frecuentemente es vivido por el anciano como un abandono, repercutiendo en su estado emocional y consecuentemente en su adaptación a la nueva situación. Si el anciano/a decide quedarse en su domicilio, en la actualidad la técnica proporciona un mayor número de posibilidades. Aunque es un servicio relativamente nuevo, la Teleasistencia puede ser de crucial importancia para aquellas personas ancianas que



viven solas, ya que, en un momento determinado, pueden tener la necesidad, ya sea por algún problema físico o emocional, de comunicarse solicitando la ayuda requerida en ese preciso momento.

Debemos considerar también los diferentes Servicios de Ayuda Domiciliaria del personal sanitario y voluntariado, ya que ello permite permanecer más tiempo en el propio domicilio con las atenciones necesarias y a un coste menor que el ingreso en instituciones geriátricas.

CONCLUSIONES

Creemos que lo expuesto permitiría conseguir el logro de los objetivos e intereses comunes a todas

las culturas y sociedades en todo proceso de vejez (San Román, 1989): 5

- Vivir lo más posible y terminar la vida de forma digna y sin sufrimiento.
- Encontrar ayuda y protección ante la progresiva disminución de las capacidades y la autosuficiencia.
- Mantener el mayor tiempo posible una vida activa, en lo que respecta a los asuntos y decisiones que incumben a su ámbito de relaciones.
- Mantener el mayor tiempo posible sus logros y prerrogativas sociales desde la propiedad, a la autoridad o el respeto por parte de los otros.

BIBLIOGRAFIA

AGATE, J. "Cómo cuidar a un anciano en familia". Barcelona: Miguel Arimany, S.A., 1982.

GARCIA MEAS, M. "Consumo de sustancias tóxicas en la Tercera Edad". Fundación Solidaridad Democrática. Madrid: Publicaciones Insero, 1988.

MISHARA, B.L.; RIEDEL, R.G. "El proceso de envejecimiento". Madrid: Ediciones Morata, S.A.

MORAGAS MORAGAS, R. "Gerontología Social". Barcelona: Editorial Herder, 1991.

SAN ROMAN, T. "Vejez y cultura". Barcelona: Ediciones La Caixa, 1990.