



Lorena Martínez Zavala

Doctora en Sociología, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
Maestría en Sociología, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
Licenciada en Psicología, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
Posdoctorado en Ciencias Educativas, Instituto de Investigación y Desarrollo Educativo, Universidad Autónoma de Baja California.
Posdoctorado en Sociología, Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
Docente investigadora de El Colegio de Puebla, A.C.
Proyectos de investigación dirigidos: Resiliencia en adultos mayores. Vivir en tiempos de pandemia. Inclusión educativa en las escuelas primarias indígenas de Baja California. El modelo Nueva Escuela Mexicana. Educando en la Generación. La formación de científicos como motor del desarrollo social. Periferia y Poder en el estado de Hidalgo. Análisis de la región y el impulso de sus potencialidades. Desarrollo del software Material de edición para personas con discapacidad visual y auditiva.

Hablemos de envejecimiento... exitoso

El envejecimiento es un proceso inherente en los seres humanos, por lo cual, se considera general, irreversible, ininterrumpido, ineludible y complejo. Pero, a pesar de ser universal, es un proceso particular; es decir, todos envejecemos, pero de diferente manera. O como bien señalan Ocampo y Londoño (2007), “cada persona vive esta etapa de forma única y personal, en función de su historia de vida” (p.1073). El envejecimiento se ha abordado desde el ámbito biológico, sociológico, psicológico, por nombrar algunas disciplinas, y cada una aborda aspectos que buscan clarificar este proceso humano. Desde el ámbito biológico, el envejecimiento consiste en una disminución en la capacidad fisiológica y en el equilibrio del sistema vital, lo cual, genera que el organismo sea incapaz de responder al estrés (Ocampo y Londoño, 2007). En el plano social y psicológico, el envejecimiento trae consigo cambios en los roles desempeñados, en las relaciones familiares y sociales. Por ejemplo, la teoría psicológica de la desvinculación sostiene que al envejecer las personas empiezan a retirarse de la vida productiva, a través de la jubilación y empiezan a delegar determina-

das responsabilidades que anteriormente asumían. Esto va provocando alejamiento y abstención de los sucesos generados en su comunidad.

James Birren (Cerquera y Quintero, 2015), desarrolló los conceptos de envejecimiento natural (primario) y envejecimiento patológico (secundario). El envejecimiento natural hace referencia a las transformaciones que presentan los individuos a través del transcurso de la edad, los cuales, no son resultado o efecto de alguna enfermedad. En cambio, el envejecimiento patológico consiste en las modificaciones que sufre el organismo asociando el envejecimiento natural con el impacto de las enfermedades que desarrolla la persona. Por su parte, Rowe y Kahn (1997) intentan superar esta dicotomía e introducen el concepto de envejecimiento exitoso, señalando que envejecer no implica necesariamente desarrollar enfermedades o discapacidades. Dichos autores plantean que la manera en cómo envejecemos responde al estilo de vida y a los hábitos que se tienen a lo largo de la vida. Sosteniendo que el envejecimiento exitoso requiere de tres elementos clave: 1. Baja probabilidad de enfermedad y discapacidad vinculada con la salud; 2. Alta capacidad funcional tanto física como cogni-

tiva; y, 3. Un compromiso activo con la vida. La propuesta del envejecimiento exitoso consiste en hacer conciencia de que todos transitamos hacia la vejez, y que a pesar de que es algo inevitable, existe la posibilidad de influir en la manera en cómo envejecemos. Desde su perspectiva, no todo está determinado por

los aspectos biológicos, sino que también, hay factores como la alimentación, la actividad, el estilo de vida y la participación comunitaria, que podemos controlar y que tienen un impacto primordial en la manera en que experimentamos el envejecimiento.



Referencias

Cerquera, A. y Quintero, M. (2015). Reflexiones grupales en gerontología: el envejecimiento normal y patológico. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 45, 173-180.

Ocampo, J. M. y Londoño, I. (2007). Ciclo vital individual: vejez. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria*, 21(3), 1072-1084.

Rowe J. & Kahn R. (1997) *Successful Aging, The Gerontologist*, 37(4), pp.433-440.