INCMNSZ

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Mayólica *Santa Rosa*, Guanajuato.

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

¿Qué es el **edadismo** y cómo combatirlo?

Dra. Corina Ortega Ortiz

Educación para la Salud
Servicio de Geriatría

Cerámica
Artesanal Mexicana

La agricultura generó que el ser humano dejara de ser nómada para empezar a ser sedentario, simultáneamente a ello inicio la historia de la alfarería en todo el mundo. En México se piensa que los primeros elementos de cerámica mexicana iniciaron entre 2300 a 1500 antes de Cristo, fue en el preclásico temprano donde se dieron los cambios fundamentales en la vida de los grupos humanos que tendrían repercusiones posteriores en prácticamente todos los ámbitos, pues fundaron las primeras aldeas.

Inspirados en las divinidades y el entorno natural de nuestro México, las diferentes tribus descubrieron las propiedades de la tierra mezclada con agua, comenzando a formar con esa arcilla un imaginario "nuestra cerámica".

Su fabricación evolucionó y comprende diferentes etapas: formado o modelado, primera cocción, esmaltado vidriado, diseño y pintura para las piezas más finas y multicolores, la segunda cocción a 1,050°C. Las altas temperaturas transforman los colores de las pinturas minerales al reaccionar con el esmalte, para dar un acabado vidriado.

El arte mexicano se refleja en la cerámica en evidentes ejemplos reconocidos a nivel internacional, incluso como **patrimonio cultural de la humanidad** como son:

-Talavera de Puebla

-Mayólica de Guanajuato

-Árboles de la vida en Metepec

-Barro negro de Oaxaca

-Mata Ortiz de Chihuahua

Actualmente México fabrica distintos artefactos utilitarios y decorativos, con material fácil de amoldar, resistente y refractario como tazas, platos, floreros, macetas y hasta joyería elaborados totalmente de forma artesanal, impulsando el talento mexicano.

Educación para la Salud **rinde tributo a la cerámica mexicana en esta serie de hábitos efectivos para la salud** de las personas o adultos mayores, siempre en busca de mejorar el autocuidado y la calidad de vida.

Prefacio

Estimada y estimado lector, el mundo comienza a recuperarse lentamente de un período muy complicado, quizás el mayor conocido hasta el momento por el hombre, la pandemia por el SARS-CoV2 causante de la COVID-19. Durante más de un año, el mundo se paralizó en todos sentidos, tuvimos que resguardarnos en los lugares más seguros posibles con miras a no ser contagiados por este virus que podía (y puede) tener consecuencias mortales. Una luz en este proceso fue la introducción de la vacuna; esto nos abrió la puerta para comenzar una lucha en el tratamiento preventivo y de la mano, poder regresar a nuestras actividades cotidianas con un poco de más confianza.

Conforme fueron pasando los meses, las actividades se reanudaron, pudimos regresar de manera paulatina a nuestros trabajos, escuelas, visitas familiares, etc., en fin, a lo que estábamos acostumbrados. El regreso a lo cotidiano continuó hasta el momento actual, en el que la Organización Mundial de la Salud ha declarado el fin de la emergencia internacional (5 de mayo del 2023), pero esto no significa que la COVID-19 haya dejado de ser una amenaza para la salud mundial, se tiene que seguir promoviendo el cuidado del individuo en todo sentido.

El ***Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán***, como parte del sistema de salud mexicano, no fue la excepción. Tuvimos que adecuar nuestra atención al cuidado especial a distancia para las ***Personas Mayores***, participamos activamente en el manejo hospitalario de aquellos que requirieron estos cuidados, y contribuimos a la generación de conocimientos científicos que ayudarán a comprender y manejar esta enfermedad devastadora. De tal forma que, durante tres años, se detuvo la difusión de estos **"10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor",** pero afortunadamente **ESTAMOS DE REGRESO.**

En esta nueva serie de recomendaciones para el autocuidado y prevención de enfermedades comunes para las Personas Mayores van encaminadas a retomar con gran gusto una de las actividades pilares de nuestro Instituto, “La educación”. A partir de este año el formato cambió. La forma de presentarles los capítulos será de manera individual y usted los podrá consultar en las páginas oficiales del Instituto. Anteriormente, eran impresos y se difundían gratuitamente entre los interesados; sin embargo, pensamos que tendremos mayor capacidad de difusión de esta nueva forma, y le pedimos a usted nos ayude a la divulgación de estos.

Queremos agradecerle todo el apoyo que nos ha brindado en estos largos meses que han pasado desde que el último volumen que fue publicado, esperemos que estos temas que hemos escogido sean de su agrado y le sirvan para lograr que los aplique en su vida cotidiana y los haga extensivos a otras personas.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara.

Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

GLOSARIO

Edadismo:

Se define como estereotipos, prejuicios y discriminación dirigida contra otras personas o autoinflingido en función de la edad. Puede ser aplicado en ambos sentidos, es decir para personas jóvenes (infantilismo) o para personas adultas mayores (viejismo).

¿Qué es el edadismo y cómo combatirlo?

El envejecimiento es un proceso natural, el cual aún y siendo universal, no es igual en todos. El cómo envejecemos esta determinado por las relaciones que tenemos con el entorno social y físico en el que hemos vivido a lo largo de nuestra vida. Nuestra edad no solo refleja el número de años que hemos vivido, es una manifestación del contexto, propósito y cultura personal.

El lenguaje transmite significados y puede fomentar ideas erróneas que pueden conducir al edadismo. Algunas palabras como “anciano”, “viejo” o “senil” remiten a estereotipos que hacen pensar que las personas mayores son siempre débiles y dependientes, empleándose a menudo en sentido peyorativo.

A nivel mundial 1 de cada 2 personas son edadistas contra las personas mayores y **1 de cada 3 afirma haber sido objeto de edadismo**. Este dato es importante, ya que el fenómeno estará presente a lo largo de la vida, pudiéndose asociar con otros problemas sociales, como lo es la discriminación (por género, etnia o discapacidad).

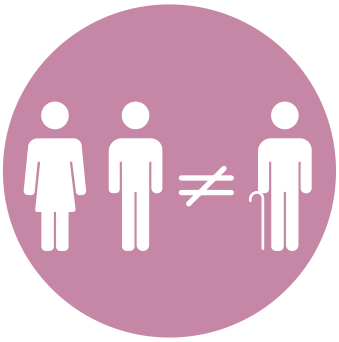
El edadismo se puede presentar en varias dimensiones: estereotipos, prejuicios y discriminación.

Estereotipos

Los estereotipos son pensamientos que se basan en creencias y expectativas que guían nuestro comportamiento social. Por ejemplo el pensar que alguien por ser persona adulta mayor deba ser enfermo, discapacitado y con mal carácter.

Prejuicios

Los prejuicios son una reacción emocional o un sentimiento, ya sea positivo o negativo. Contribuyen a crear o mantener relaciones de carácter jerárquico entre grupos (ejemplo: sentimientos de lástima o solidaridad).



Discriminación

La discriminación consiste en acciones, prácticas o políticas que se aplican a las personas por su pertenencia a un grupo determinado y pueden ser positivas o negativas; por ejemplo el ceder el asiento en el transporte público, o el no otorgar un trabajo nuevo a una persona adulta mayor solo por su edad.

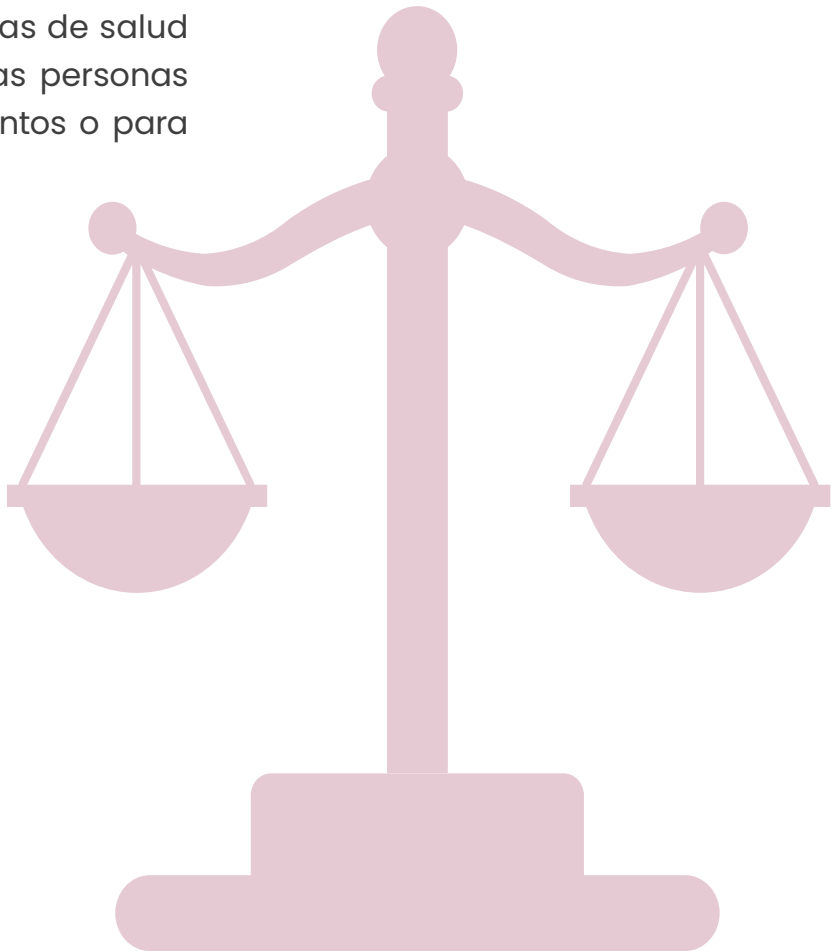
El edadismo también puede clasificarse de acuerdo al nivel en el que se presenta, estos niveles están entrelazados y se potencian mutuamente.

Institucional

El institucional se refiere a las leyes, reglas, normas sociales, políticas y prácticas de las instituciones que restringen injustamente las oportunidades y perjudican sistemáticamente a las personas en razón de su edad.

Puede que las normas y prácticas lleven tanto tiempo vigentes que sean rituales y se vean como normales, justificando que así es *la manera en la que se hacen las cosas.*

Como ejemplos de este tipo de edadismo tenemos: en el medio laboral solo reclutar personas jóvenes o promover los procesos de jubilación solo por cumplir cierta edad; en los sistemas de salud donde muchas veces se excluyen a las personas adultas mayores para recibir tratamientos o para participar en estudios de investigación.



Interpersonal

El interpersonal surge en las interacciones entre dos o más personas. Por ejemplo el no tomar en cuenta opiniones, comentarios y decisiones de adultos mayores diciendo que su aportación carece de valor por su edad; o el uso de tono de voz excesivamente condescendiente o vocabulario simple solo por pensar que los adultos mayores tienen menos capacidad para comprender.

Autoinfligido

El autoinfligido se produce cuando se interioriza el edadismo, convirtiéndose en uno mismo, promoviendo los estereotipos relativos a la edad, fomentando así el edadismo institucional e interpersonal. Por ejemplo, el pensar que uno mismo no puede aprender algo nuevo, hacer ejercicio o conseguir un puesto de trabajo solo por ser adulto mayor.

El edadismo se puede expresar de dos formas, explícitamente cuando se realiza de forma consciente e intencionada; e implícitamente cuando en una cultura suele ser tan habitual y normalizado que deja de ser identificado.

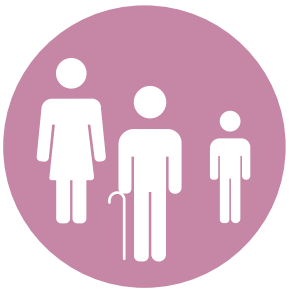
El edadismo tiene consecuencias graves y de gran alcance para la salud, el bienestar y los derechos humanos. Puede disminuir la expectativa de vida, lleva a un peor estado de salud física, empeora los comportamientos con respecto a la salud, impide la recuperación de la discapacidad, causa una peor salud mental, acentúa el aislamiento social y reduce la calidad de vida.

Los efectos del edadismo son tan graves y sus costos resultan tan elevados que la intervención en tan solo un efecto moderado tiene el potencial de mejorar sustancialmente la vida de las personas y de reducir significativamente el costo económico.

El plan de acción de *La Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030*, forma parte de las medidas para el desarrollo sostenible y propone en uno de sus puntos la lucha contra el edadismo mediante campañas de sensibilización y empoderamiento para los adultos mayores. Se han propuesto 3 estrategias para lograr este fin:

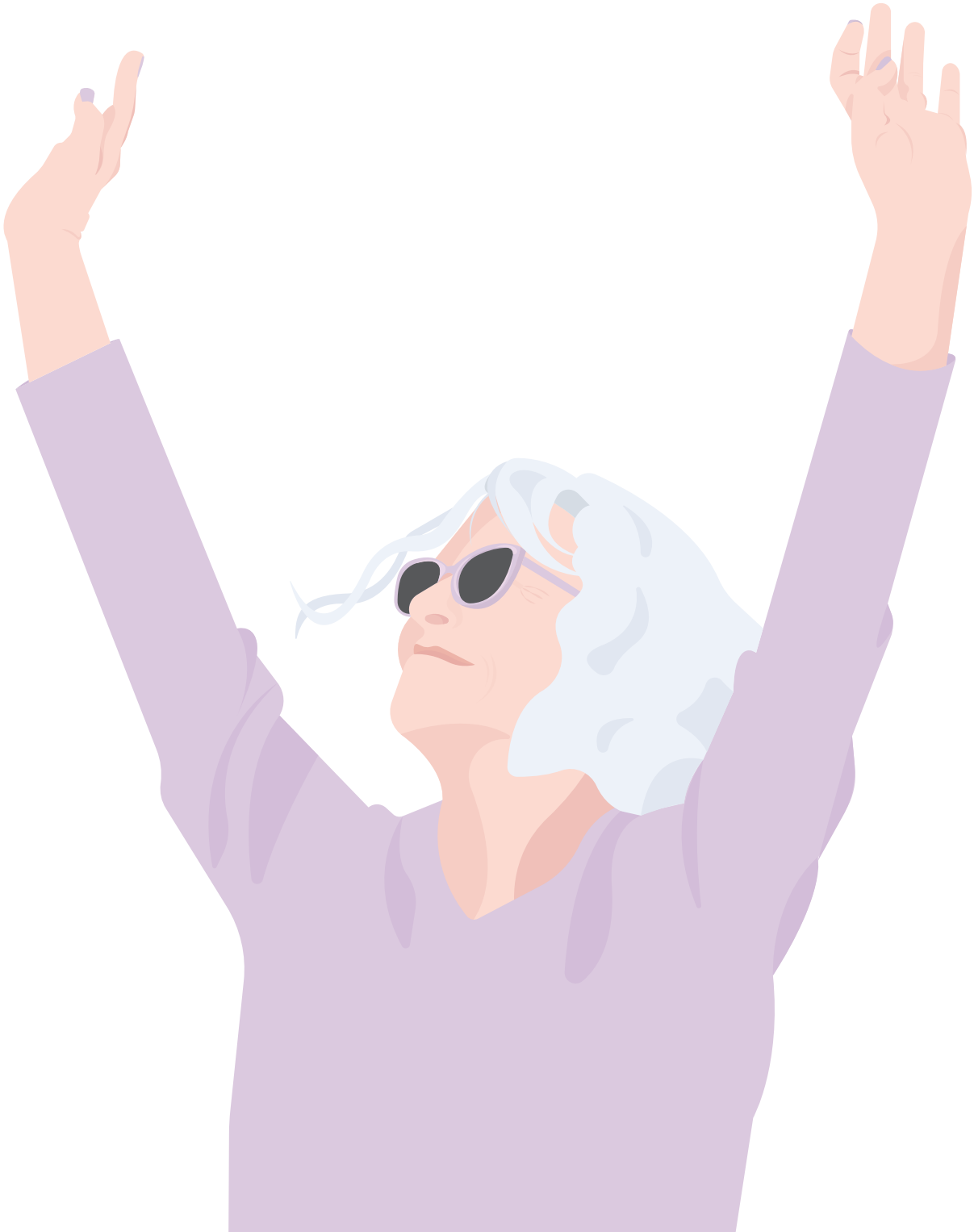
Estrategia 1: Crear políticas y leyes que aborden la discriminación y la desigualdad por motivos de la edad.

Estrategia 2: Fomentar las actividades educativas, con miras a transmitir la información y el conocimientos en la sociedad.

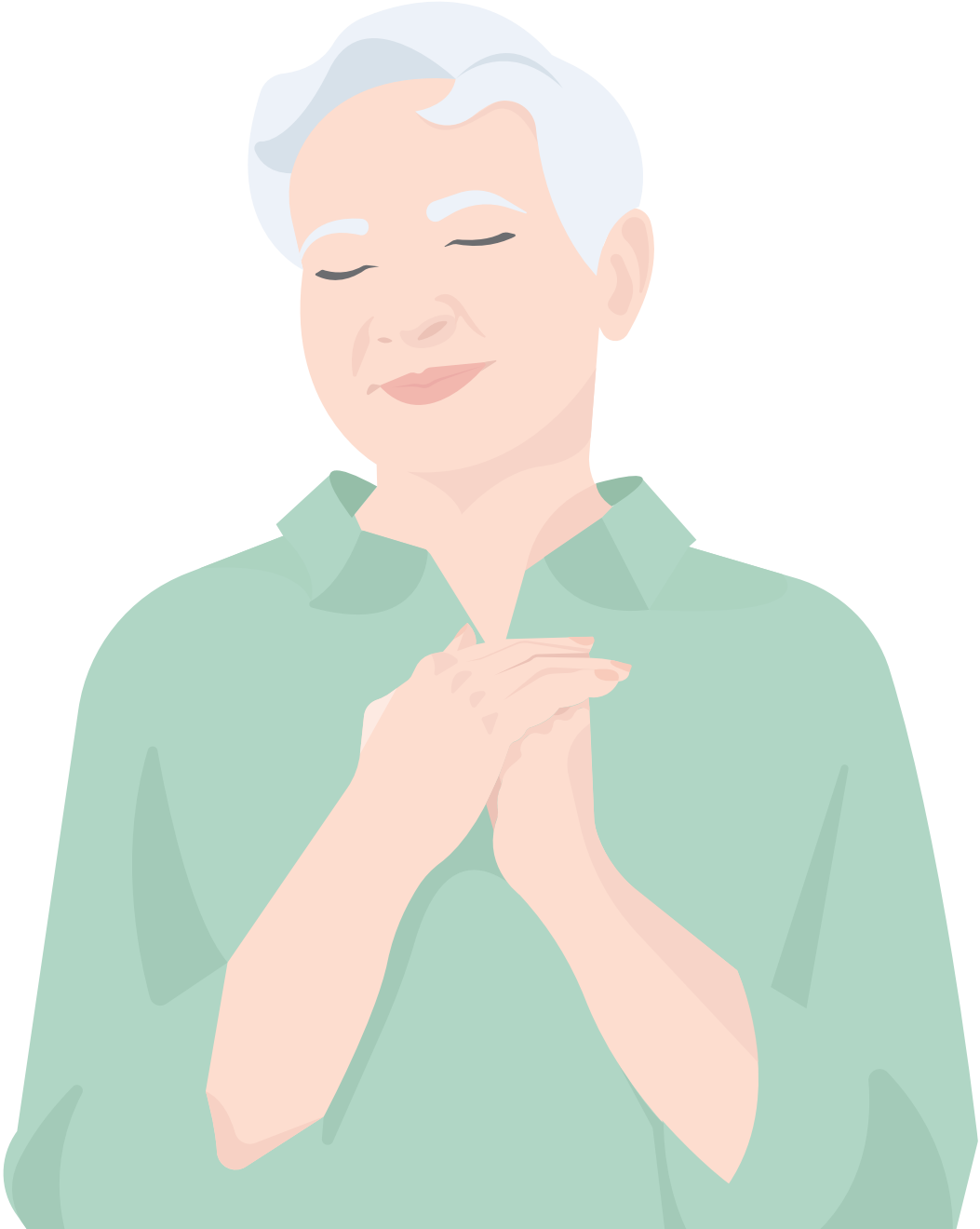


Estrategia 3: Promover las intervenciones intergeneracionales, desarrollando así la interacción entre las personas de distintas generaciones para reducir los prejuicios y los estereotipos entre grupos.

10 Principales comportamientos para combatir el edadismo



1. Cambiar las representaciones del envejecimiento como un momento de fragilidad, vulnerabilidad y dependencia.



2 Adoptar representaciones realistas del envejecimiento. Las personas no tienen que “lucir jóvenes para su edad” o correr maratones para disfrutar de la vida siendo adulto mayor.

3 No asumir que ser persona adulta mayor significa que tiene roles, gustos o intereses particulares: como ser abuelo o tejer.

4 Dar a las personas adultas mayores voz y voto en su trabajo. Las historias y experiencias personales pueden resaltar la diversidad de personas en la vejez.

5 Conocer y exigir los derechos de las personas adultas mayores (Ley de los derechos de las personas adultas mayores publicado en el DOF 10-05-2022).

6 No reforzar las ideas de que el “envejecimiento exitoso” se debe a las acciones de un individuo. La forma en que envejecemos es a menudo más un producto de nuestro entorno que de elecciones personales.

7 Utilizar términos que sean correctos y precisos. El término adulto mayor o persona mayor es respetuoso y debería ser el estándar si existe una clara necesidad de hacer referencia a la edad de alguien o grupo. Si es posible, pregunte a las personas qué términos prefieren.

8 Evitar hacer chistes o dar apodos referentes a ser adulto mayor.

9 Evitar el uso de términos y lenguaje que provoquen lástima indebida y hagan que las personas mayores suenen como otro grupo separado del resto de la sociedad.

10 Reflexionar sobre el edadismo en nuestro entorno.

- ¿Con qué frecuencia piensa en la edad de las personas en su vida cotidiana?
- ¿Cuándo y por qué sucede?
- ¿Alguna vez ha visto que alguien haya sido tratado de forma diferente a causa de su edad?
- ¿Ha recibido un trato diferente a causa de su edad?

Bibliografía

1. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDPAM.pdf

2. https://www.who.int/es/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un

3. https://iris.paho.org/handle/10665.2/55871

Directorio Editorial

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado
Jefe de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Autor

Dra. Corina Ortega Ortiz

Diseño Editorial

Marisol Fuentes Bonilla

Ilustraciones

Marisol Fuentes Bonilla

Imagen de portada e introducción

Mayólica *Santa Rosa,* Guanajuato.
(Barro rojo de la Sierra de Santa Rosa, Guanajuato).

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados© 2023. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.