

ESPACIO ASCIM 42

Fecha de emisión: 15/10/2025

Los principales problemas que enfrentan los adultos mayores en la tercera edad

Escrito por Adolf Penner

El cuidado del adulto mayor es vital para asegurarles bienestar, autonomía y una vida digna, mientras que el Día Internacional de las Personas de Edad (1º de octubre) es una fecha para reflexionar sobre su valiosa contribución social, promover sus derechos y concienciar sobre los desafíos de la vejez. El cuidado abarca apoyo físico, emocional, espiritual y social, promoviendo la actividad y la prevención de riesgos, mientras que la conmemoración busca visibilizar su situación y fomentar sociedades que incluyan a todas las edades.

La importancia del cuidado del adulto mayor se pone de manifiesto en los siguientes aspectos:

Bienestar y calidad de vida:

La persona de edad se ve afectada o alterada en sus sentidos: disminución de vista, no puede escuchar igual como antes, su piel se vuelve más sensible y la fuerza disminuye y en este proceso es importante de proporcionar un entorno seguro y actividades adecuadas para mejorar su calidad de vida, satisfaciendo sus necesidades y fortaleciendo su autoconfianza. Cuando se crea un ambiente seguro, se le reduce el miedo por el abandono o maltrato. Se tiene que considerar que necesita este ambiente seguro también para poder dormir bien, ya que los ancianos tienen más problemas para conciliar el sueño durante de la noche y esto afecta que el cansancio es cada vez más grande.

Autonomía e independencia:

Aunque el adulto mayor necesita cada vez más ayuda para satisfacer sus necesidades básicas, sigue siendo importante brindarles el apoyo que les permite mantener su autonomía personal e independencia, permitiéndoles continuar con actividades cotidianas, como por ejemplo la participación en actividades de la familia, iglesia o comunidad.

Salud integral:

El cuidado va más allá de la atención médica, abarcando el bienestar físico y mental, que puede verse amenazado por problemas de salud, movilidad limitada o aislamiento social. Si el adulto mayor ya no puede bañarse solo, se le debe ayudar, pero con mucho cuidado por su fragilidad de la piel, músculos y los huesos. El ser humano tiene dos clases de glándulas para sudar. Una clase de glándulas se llaman las glándulas ecrinas. Estas son responsables del sudor para equilibrar la temperatura e hidratar la piel para que no se seca. Las otras glándulas se llaman apocrinas, que se encuentran bajo las axilas, en los genitales y en los pechos. Este sudor de las glándulas apocrinas huele muy fuerte y cuando uno no se baña todos los días, el

olor es cada vez más intenso. Si el adulto mayor no quiere bañar, es importante al menos lavarle bajo las axilas, los pechos y los genitales para que se sienta más limpio y con buen olor.

Integración social:

Particularmente la soledad familiar es algo que afecta mucho a las personas en la tercera edad. Es un problema especialmente frecuente en aquellas personas que han perdido a sus parejas o que pasan, por ejemplo, a vivir solas por primera vez en mucho tiempo. Sentir demasiada soledad puede llevar a otros problemas como depresión y demás afectaciones a la salud mental de los ancianos. De ahí la importancia de que las personas en la tercera edad, etapa en la que están más vulnerables, tengan mucho acompañamiento, atención y ayuda por parte de cuidadores y familia para evitar, así, la sensación de soledad en los ancianos.

Dignidad y seguridad:

Las visitas a sus hogares revelan realidades diversas: algunas familias cuidan bien a sus abuelos, mientras que otras los descuidan, lo que resulta en casos de desnutrición y heridas. En Paraguay, existe una pensión alimentaria para ayudar a los adultos mayores, aunque a menudo sus familiares mal administran estos recursos.

Un cuidado adecuado garantiza que las personas mayores vivan con dignidad, seguridad y bienestar integral, sin importar sus condiciones de salud o discapacidad.

Reconocimiento y Concienciación:

La fecha, establecida por las Naciones Unidas el 1º de octubre, es una oportunidad para resaltar la importante contribución de las personas mayores a la sociedad.

En Japón, los adultos mayores son tradicionalmente respetados, con un día festivo nacional llamado Día del Respeto a los Ancianos dedicado a honrar su contribución a la sociedad y la importancia de su experiencia. Hoy existen más de 90.000 adultos que tienen una edad más de 100 años en Japón.

En el Chaco paraguayo, la costumbre ancestral fue diferente: aunque se respeta mucho a los ancianos, se cree que el espíritu de una persona se convierte en una sombra peligrosa después de su muerte y que esta puede acechar a las personas que viven en el lugar donde murió, por lo que se puede llegar a capturar esta sombra o espíritu. Se cree que el contacto de esta sombra con sus víctimas suceda en lugares relacionados con la muerte, como cementerios o sitios donde falleció la persona. Por este motivo, la gente evita tener a los ancianos enfermos en casa, para no tener que enfrentarse a estas sombras o espíritus después de su muerte. También se cree que es posible atraer a una sombra de un muerto al recordarlo o soñarlo con frecuencia. Cuando alguien dice que un muerto se le aparece continuamente en sueños o estando despierto, se dice que «le ha agarrado la sombra», lo que se interpreta como que está enfermo de espanto de muerto.

Reflexión sobre los desafíos:

Es importante concienciar a la población sobre los problemas y retos que plantea el envejecimiento en el mundo actual, como la vulnerabilidad al maltrato y la violencia. Es una realidad que muchos ancianos viven también aquí en el Chaco Paraguayo. Al reflexionar sobre la situación que pasan muchos adultos mayores me viene el texto de una canción cristiana que es como un rayo de luz y dice como sigue: En el corazón arde una luz que siempre brilla, es Jesús. Toda la oscuridad de este mundo nunca podrá apagar esta luz. Él seguirá brillando por toda la eternidad. Cuando el sol y la luna se hayan extinguido hace tiempo. Él seguirá siendo mi luz en aquella tierra. Cuando se acerque el ocaso de la vida, Él conoce las preocupaciones. Bajo su fuerte brazo estoy a salvo, hasta que amanezca el día eterno en Su reino. En el oscuro valle de la muerte, Él me acompaña. Mano a mano, mi fiel Señor me guía con seguridad. Incluso en la noche oscura, el Salvador está cerca de mí.

Promoción de derechos:

La salud de los adultos mayores es fundamental y abarca varios aspectos. La salud física es frágil, con riesgos de enfermedades óseas, diabetes, problemas cardíacos y visuales. La salud mental también es crítica, ya que alrededor del 20% de los adultos mayores enfrentan trastornos mentales como demencia y depresión, muchas veces a causa de la soledad. La salud emocional es otra dimensión importante, ya que la depresión puede disminuir el apetito y llevar al aislamiento social.

Conclusión

El cuidado de los adultos mayores debe ser especial, considerando sus cambios físicos y psicológicos. Es esencial que lleven una vida tranquila, disfruten de la compañía familiar y realicen ejercicios sencillos para fomentar su bienestar. Se les debe ofrecer amor, seguridad, buena alimentación y atención higiénica, asegurando que vivan sus años finales con dignidad y felicidad. La Biblia resalta la importancia de honrar a nuestros mayores, recordándonos nuestro deber de cuidarlos con respeto y afecto.