



24º Mediana edad: “La flor de la vida”

Lic. Olga E. Vega

Escuela de Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

En notas anteriores ya hemos hablado del proceso de envejecimiento, dijimos que se inicia con el nacimiento y se da durante toda la vida. Hemos hablado de las claves de la longevidad y de cómo envejecer bien poniendo en práctica hábitos saludables. Pero hasta ahora no habíamos abordado esa etapa que denominamos “LA MEDIANA EDAD”.

Se trata de una fase que no se puede definir claramente porque para la gente tiene diferentes significados que dependen de factores como son por ejemplo la edad, el género, el estatus, o la clase social a la que se pertenece. Algunas personas suelen llamarla “*la flor de la vida*” porque en muchos casos es un período de autorrealización y de gratificación. Lo que si deberíamos decir es que ***la mediana edad es la época que marca el paso hacia la vejez y que gran parte de lo que denominamos “buen o mal envejecer” se haya contenido en este pasaje.***

Entonces, ¿no creen que se trata de una etapa de vida de gran importancia? Seguramente se preguntarán “a qué edad se atraviesa la mediana edad”?

En una época se decía que estaba entre los 40 y 60 años, sin embargo, con el aumento de la expectativa de vida algunos especialistas la ubican entre los 50 y los 65 años. En realidad no hay acuerdo, porque no se trata de un asunto cronológico, sino más bien de una actitud y de algunos cambios que van apareciendo.

En esta época ***“la mayoría de la gente ha encontrado el modo de subsistencia, es el momento en que se ha terminado la crianza de los hijos que suele reemplazarse con el cuidado por los propios padres. En ciertos sectores de la población, “en la mediana edad se está al mando de la sociedad en términos de poder, influencia y toma de decisiones”. Además “Entre los 30 y los 60 años se distribuye el 80% del total de los puestos políticos o industriales de la sociedad”. “Los trabajadores manuales tienen su lugar en la fábrica y/o sindicatos, en las organizaciones barriales, clubes, parroquias, etc.”***¹

Además se producen algunos cambios.

A nivel físico: La piel comienza a perder su elasticidad, la grasa corporal se redistribuye y vemos que comienza a acumularse en los glúteos o en el abdomen. Disminuye la agudeza visual y la presbicia nos obliga a utilizar lentes para leer. Aparecen los cambios hormonales: en la mujer la menopausia y en los hombres la andropausia.

En la percepción del tiempo: Se toma conciencia de que el tiempo es finito. Se comienza a pensar el futuro como “lo que me queda por vivir”. Se suele perder el lirismo de la adultez joven para pasar a un sentido trágico de la existencia y en algunas personas aparece una dificultad para situarse en la propia edad y cuando se les pregunta

¹ Psicogeriatría – Teoría y clínica – SALVAREZZA, Leopoldo. Edit. Paidós.



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

de improviso por los años que se tienen no se puede dar una inmediata respuesta y frecuentemente dicen: “¿Cuántos....52? No, 52, no. Ah. Si, sitengo 52”

Personalización de la muerte: Aparece como la apropiación de un saber que siempre estuvo aunque no aparecía como cierto. La muerte de pares y amigos, hace que ésta se convierta en una posibilidad real para uno mismo.

Hay un incremento de la interioridad: esto supone una mirada introspectiva frente a alguna limitación personal subjetivamente vivida. Esta mirada implica un balance acerca de lo que uno fue, acentuándose la función de la memoria como defensa. Es por ello que aparece la reminiscencia como un trabajo psíquico necesario para mantener la economía mental en un estado equilibrado, a través del acto o hábito de evocar, relatar eventos o experiencias pasadas, especialmente las más significativas de la vida personal. Estarán de acuerdo conmigo que se trata de una época de la vida ideal para comenzar a poner en práctica un conjunto de hábitos y actitudes que nos permitan tener una vejez con buena calidad de vida.

Por eso, si estás atravesando este período de vida, te propongo que, además de realizar controles médicos, tener una alimentación adecuada y realizar actividad física:

- Tomés conciencia de los cambios en esta etapa, que los elabores, los admitas y los asumas como un capítulo más de la vida
- Que valores lo que tenés, reconocés los logros obtenidos y los que aspirás para tu futuro.
- Fortalecé tu autoestima, reajustando la propia imagen, recordar que: “verse bien es = a sentirse bien”
- Planteate “cómo llegue hasta aquí, qué hacer en este momento y qué hago de aquí en adelante”
- Preferí hacer aquello que te atrae, seleccioná, probá cosas nuevas, inventá, sé creativo con tu vida, divertite y hacé algo tan simple como “REIR”.
- En definitiva: preparate para el futuro.

El tiempo es la sustancia de que estoy hecho.

El tiempo es un río que me arrebató, pero yo soy el río;

es un tigre que me destroza, pero yo soy el tigre;

es un fuego que me consume, pero yo soy el fuego...

De “Nueva refutación del tiempo” – Ensayo de Jorge Luis Borges