

## Significado de Vejez

### Qué es Vejez:

Si bien no existe una edad determinada para señalar su inicio en los seres humanos, la Organización Mundial de la Salud ubica esta etapa a partir de los 60/65 años.

Aunque la vejez implica un deterioro orgánico gradual, son las condiciones de vida previas y los factores genéticos los que determinarán la evolución de esta etapa.

### Etapas de la vejez

La vejez trae consigo una serie de cambios biológicos y psicológicos que pueden verse acelerados o retardados según las características de cada persona, pero en la mayoría de los casos son inevitables. Estos cambios aparecen en tres etapas:

#### Prevejez (55 a 65 años)

En esta etapa varias de las funciones corporales disminuyen de un modo más o menos drástico su capacidad para seguir trabajando tal y como lo venían haciendo antes.

**Cambios físicos:** En esta etapa es frecuente que los patrones de sueño queden alterados, disminuyendo significativamente el número de horas que se necesita dormir cada noche. También es frecuente que aparezcan alteraciones en la retención de grasas y un tipo de digestión más lenta y pesada. La masa muscular se atrofiesa de manera significativa.

En las mujeres, la prevejez llega aproximadamente con la finalización de la menopausia.

**Cambios psicológicos:** En esta fase de la vejez, al contrario de lo que se cree, ni se sufre una crisis ni disminuye el nivel de felicidad. Sin embargo, sí que cambia el modo de pensar. En concreto, es frecuente que aparezca un patrón de pensamiento melancólico en el que empieza a verse la vida a través de los recuerdos, lo que se vivió en el pasado. Las comparaciones entre lo que ocurrió hace años y el aquí y ahora son muy frecuentes. Por otro lado, aquellas personas con vida familiar activa pueden exponerse al síndrome del nido vacío, por el cual los hijos o hijas abandonan el hogar y aparece soledad y, a veces, aburrimiento.

#### **Qué es la Menopausia:**

Se denomina menopausia al cese de la menstruación en las mujeres, de forma natural, etapa que forma parte del proceso de envejecimiento y que se caracteriza por ser el final de la periodo fértil femenina.

La menopausia es un proceso que forma parte de la madurez sexual femenina, por tanto su principal consecuencia es la imposibilidad de alcanzar el embarazo. Por lo general la menopausia inicia entre los 45 y 55 años de edad. Sin embargo, es un proceso individual que varía de mujer a mujer, por ello puede ocurrir tanto de manera temprana como tardía. Se determina que una mujer llega a la menopausia cuando tiene doce o más meses sin ver el periodo menstrual.

#### **Síntomas de la menopausia**

La menopausia suele presentar diversos síntomas tanto físicos como psicológicos, los cuales varían en grado de intensidad según el estado de salud de cada mujer. Entre los síntomas más comunes están:

- Calores y sofocones (vampate) inesperados.
- Disminución del deseo sexual.
- Cambios de ánimo, por ejemplo, sentir depresión o ansiedad.
- Caída del cabello
- Dolores de cabeza y/o mareos.
- Osteoporosis a causa de la disminución de la masa ósea.
- Tendencia a subir de peso.
- Piel seca.

**Qué es Andropausia:**

Se conoce como andropausia al conjunto de modificaciones fisiológicas que caracterizan la reducción de la actividad sexual masculina. Los cambios en el sistema reproductor masculino se presentan de manera gradual y progresiva, principalmente en la disminución de los niveles de testosteronas en la sangre, hormona responsable por controlar el deseo sexual, dificultades en la erección, menor producción los espermatozoides. La andropausia masculina es común a partir de los 45 años, aunque algunos hombres pueden entrar en esta fase más temprano, y en este caso, ocurre lo que se conoce como andropausia precoz.

**Síntomas de la andropausia**

La andropausia no solo ocasiona una reducción en los niveles de testosteronas, sino también otros síntomas como:

- Ausencia de erecciones espontáneas.
- Aumento de la grasa corporal.
- Ansiedad.
- Cansancio.
- Disminución de la masa muscular.
- Disminución de los vellos del cuerpo.
- Depresión.
- Irritabilidad.
- Sudores.
- Palpitaciones.

**Vejez (65 a 79 años)**

La principal característica de esta etapa de la vejez es el debilitamiento de la estructura ósea, lo cual puede ocasionar problemas de postura. Se deteriora la capacidad de adquirir nuevo conocimiento.

**Cambios físicos:** Aparecen problemas posturales y debilitamiento de huesos, lo cual puede producir dolor o incluso que no se puedan realizar grandes esfuerzos. Los problemas de digestión, en muchos casos, se acentúan, así como el riesgo de experimentar varios tipos de cáncer. Además, tanto la visión como la audición suelen resentirse, lo cual a su vez conlleva un riesgo de tipo psicológico: el aislamiento, dado que cuesta más esfuerzo relacionarse con los demás o incluso participar en conversaciones. A partir de los 75 años de edad, por otro lado, las personas ya cumplen el perfil de paciente geriátrico siempre que se de algún problema significativo en su calidad de vida como el deterioro mental o la incapacidad de vivir de manera autónoma.

**Cambios psicológicos:** En esta etapa se consolida el declive de un aspecto importante de los procesos mentales: el nivel de inteligencia. Más concretamente, es la inteligencia fluida, la que tiene que ver con la agilidad mental y la generación de nuevo conocimiento partiendo desde cero, la que se ve más afectada, mientras que la inteligencia cristalizada se preserva mucho mejor en la mayoría de adultos sanos de esta edad. En el ámbito psicológico la persona empieza a sufrir problemas de memoria y la mente no es tan lúcida como hace unos años atrás. Son muchas las personas que empiezan a padecer y sufrir enfermedades de tipo cerebral como el Alzheimer o la demencia senil.

**Ancianidad (80 años en adelante)**

Se acentúa el debilitamiento óseo y la atrofia muscular, lo que suele generar una pérdida de la autonomía. Si existen condiciones médicas previas, suelen agravarse o avanzar en esta etapa. La Ancianidad es también el período en el que suelen manifestarse o agravarse condiciones neurodegenerativas como el Alzheimer o la demencia senil.

**Cambios físicos:** En esta fase las alteraciones posturales y la fragilidad de huesos y articulaciones se acentúan, lo cual puede llevar a reducir significativamente la autonomía de las personas. El resto de problemas de salud también siguen su progresión, haciéndose sensiblemente más frecuentes en esta fase. Sentidos tan importantes como la vista o el oído se ven bastante afectados dando lugar a problemas de visión y audición. Aparte de ello los problemas de salud son más frecuentes y habituales ya que el sistema inmunológico se ve bastante debilitado.

**Cambios psicológicos:** En esta fase el peligro por aislamiento social se acentúa, dado que, por un lado, la cantidad de amistades decae a causa de la frecuencia con la que se dan las muertes, y por el otro la falta de autonomía suele hacer que las salidas del hogar y los encuentros se den más raramente. El tiempo libre acostumbra a ser ocupado con actividades relativamente contemplativas, como la lectura o ver la televisión.