

Envejecer con felicidad

Por Raúl León Pérez

Entrevista con Ofelia Bravo y Andrés Díaz Arenal, del Grupo de Animación de la Tercera Edad en la Parroquia Nuestra Señora del Rosario, en el Vedado

La noticia del envejecimiento poblacional en Cuba nos ha obligado a repasar una asignatura muchas veces olvidada: los ancianos. Este fenómeno sociológico significa que, en los próximos años, en la Isla será mayor el número de personas que sobrepasen los 60 años de edad que el de las personas jóvenes. Cabe preguntarse, por consiguiente, si nuestra sociedad y las familias están preparadas para ese futuro.

A propósito de ese tema, *Amor y Vida* se acercó a conversar con un matrimonio que lleva trabajando 10 años en el Grupo de Animación de la Tercera Edad en la parroquia Nuestra Señora del Rosario, en el Vedado. Se trata de Ofelia Bravo y Andrés Díaz Arenal, quienes coordinan, además, la labor asistencial que se brinda en esa parroquia a un numeroso grupo de ancianos de la localidad.

-¿Cuáles creen ustedes que sería la principal necesidad del adulto mayor en el seno familiar?



-La principal necesidad que tienen los ancianos -responden- es la de estar acompañados principalmente por sus iguales. Así como los niños sienten necesidad de estar con niños, los jóvenes con un grupo de jóvenes, los matrimonios jóvenes con otros matrimonios jóvenes... también los ancianos necesitan compartir con otras personas de su misma edad. Ese ejemplo siempre lo vemos con los niños cuando los llevamos a hacer “visita de adultos” y no caemos en cuenta que en la misma situación está un anciano cuando todos los que conviven en su entorno más cercano tienen 40 ó 50 años menos que ellos. Al igual que el niño, el anciano, por lo general, depende de que los adultos tomen en cuenta lo anterior y busquen temas de conversación o actividades en las que se puedan integrar.

-En nuestro grupo, por ejemplo, tenemos muchos ancianos con un evidente sentimiento de soledad, aunque vivan acompañados por la familia, incluso aunque estén bien atendidos materialmente por esta. Desde hace muchos años, los ancianos quedaron más tiempo solos en casa debido, entre otras razones, a la incorporación de la mujer a la actividad laboral. La única compañía que les ha quedado es la televisión o la radio.

- Ante esta necesidad de compañía, ¿cómo reaccionan los ancianos?

-En general, el adulto mayor no aprovecha todas las posibilidades que le ofrecen la sociedad y la iglesia. Para poner un ejemplo, en la barriada del Vedado existen planes especiales para que los ancianos pueden asistir a los cines y a otras entidades culturales; por sólo tres pesos al mes pueden entrar a varias salas de cine. La Casa de Abuelos de la localidad, por su parte, recibe a todos los que deseen ir, y allí cuentan

con locales para jugar dominó, ver la televisión y, una vez al mes, celebrar una peña del bolero.

-La geriatra de nuestro policlínico, ubicado en 15 y 18, está fomentando un movimiento llamado *Envejecer Feliz*, el cual realiza un trabajo muy interesante con los ancianos, y sin embargo, muchos de ellos no aprovechan esta iniciativa al no asistir a las actividades programadas.

-Los ancianos sin amparo familiar cuentan con la ayuda de los auxiliares geriátricos quienes son financiados por la Seguridad Social; estas personas ayudan a los ancianos en las tareas del hogar: lavado de ropa, limpieza, preparación de alimentos... También los bañan y acompañan a las consultas médicas. Existen los comedores que brindan alimentos a todos los ancianos que lo deseen por un precio muy económico. En otros casos, existe la opción de que concurran a los comedores obreros de centros de trabajo cercanos a su casa, y ahí igualmente se les ofrece alimentación por un precio módico o gratuitamente, si no tienen los recursos.

-También tienen la oportunidad de realizar ejercicios todas las mañanas, para lo cual cuentan con el apoyo del médico de la familia y de un profesor de cultura física. Existen otras oportunidades que no son aún aprovechadas por ellos.

-¿A qué se debe esa reacción que pudiéramos calificar de autoaislamiento?

-Cuando deja de trabajar, el adulto mayor siente que pierde su protagonismo en la sociedad y en la familia, pero, sobre todo, que pierde mucho de su identidad, ya que las personas se identifican en muchas ocasiones por el desempeño en su vida laboral: médico, ingeniero, maestro... Nadie se presenta diciendo: soy un hombre casado que tiene tres hijos y un nieto. Por eso, con la llegada de la jubilación sienten que pierden su protagonismo en la sociedad y, en consecuencia, suelen pasar mucho tiempo contando hazañas de juventud. Eso lo hacen para reforzar su identidad porque eso es lo único que la sociedad valora.

-Este autoaislamiento se refuerza mucho si la familia desconoce cómo tratar a los ancianos. Si supieran que un anciano repite ideas para reforzar su identidad, no se asustarían pensando que el “viejo está decrepito”; por el contrario, lo que debemos hacer es seguirle la conversación en vez de pelearle, y así lo ayudaríamos a reforzar su identidad.

-Pensamos que se debe hacer más divulgación para que la familia conozca qué debe hacer con su adulto mayor, especialmente en dedicarle tiempo para escucharlos. Lo anterior es complicado dado el actual ritmo de nuestra cotidiana, pero no hay otra alternativa para impedir que los ancianos opten por el aislamiento.

-¿Qué otros aspectos se deberían tener en cuenta a la hora de tratar con el adulto mayor?

-Un aspecto en el que debemos insistir consiste en evitar el antagonismo entre viejos y jóvenes. Debemos reconocer que ambas generaciones presentan virtudes y defectos, y si en la actualidad está de moda el *reguetón*, años atrás existió el *rock and roll*. Cada época presenta sus peculiaridades, aunque reconocemos la vulgaridad espantosa de algunas canciones modernas. Ambas partes deben tender puentes de comprensión, teniendo en cuenta los elementos comunes y diferentes de cada generación.

-Observamos en muchas familias una falta de comunicación intergeneracional, ya que muchos ancianos critican a los jóvenes, por lo cual estos inmediatamente toman distancia. Envejecer es otro capítulo de la vida con sus características propias y el que quiera aferrarse a vivirla, como lo hacía cuando era joven, no le funcionará. Muchas

veces se dice que los viejos son como niños y esto no es verdad, porque el anciano tiene una historia personal y mientras más larga sea esta, más diferente eres en relación con la niñez.

-Aunque se sea viejo, se puede vivir esta etapa de manera enriquecedora. Por eso nos encontramos a muchos ancianos que conservan su entusiasmo, su espíritu alegre, su capacidad de trabajo, colaboran en las iniciativas de la parroquia y se incorporan al voluntariado de Cáritas para ayudar a los necesitados. Muchas veces, presentan los achaques propios de la edad, pero no se sientan a esperar la muerte, sino que encuentran una motivación para vivir.

-Acompañarlos en esa etapa es el principal trabajo que realizamos en nuestro Grupo, además de hacerles descubrir el amor de Dios y la espiritualidad que tienen dentro de sí y lo que aún pueden aportar a la sociedad y a la familia.