

CAMBIOS EN EL ENVEJECIMIENTO

*“Y al final, no son los años en tu vida los que cuentan. Es la vida en tus años”
(Abraham Lincoln)*

Los cambios que se producen a edades avanzadas no son generales y pueden ser muy diferentes en cada cuerpo. En el envejecimiento influyen factores como nuestra historia vital, hábitos (alimentación, descanso, actividad física...), la calidad de las relaciones interpersonales, el entorno y factores de riesgo (tabaquismo...)

Algunos de estos factores son controlables (nosotros podemos influir en ellos de forma activa) otros en cambio, vienen determinados y no son controlables (por ejemplo, *aquellos asociados al contexto y entorno en el que vivimos*).

Algunos cambios experimentados en esta etapa son:

- ✓ **Cambio de roles sociales** como sucede con la jubilación (cesa la actividad laboral). Este cambio a veces se asocia a un deterioro físico o pérdida de reforzadores habituales hasta ese momento.
- ✓ **Cambios en las redes sociales de apoyo.** A estas edades es habitual tener que despedirse de amigos y conocidos. También es momento de experimentar cambios en las dinámicas y roles familiares (p.ej. *nietos*)
- ✓ **Cambios en el cuerpo:** metabolismo, sistema renal, cardiovascular y pulmonar, en los órganos de los sentidos y del sistema nervioso.



¿Qué podemos hacer?

- ✓ La **actividad física** y una buena **nutrición** ayudan a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y minimizar la fragilidad física (reduce el riesgo de caídas, la sensación de cansancio, la rigidez articular y el dolor, mejora la digestión, ayuda al control de diabetes, etc.)
- ✓ Promover en la medida de lo posible el **contacto social** de calidad.
- ✓ Realizar **actividades significativas** para ti, que te ayuden a sentirte funcional y a contar con fuentes de reforzamiento positivo.
- ✓ Establecer **vínculos** con miembros de tu comunidad que se encuentren en una situación similar.
- ✓ Construir la **huella** que quieres dejar: transmite a las nuevas generaciones tus enseñanzas y experiencias.
- ✓ Trabaja la toma de **perspectiva**, valora los **acontecimientos importantes** de tu vida, explora cómo te sientes en esta nueva etapa de cambios. Cualquier emoción es natural y estas pueden cambiar continuamente.

