

Nuestras ideas acerca de volverse viejo están... volviéndose viejas

Julio de 2015 Boletín Mensual



¿Cuándo se considera a alguien “viejo”? El conocido empresario Bernard Baruch una vez dijo: “Para mí, la vejez siempre es quince años más de los que tengo en este momento”¹. Las encuestas recientes demuestran que la mayoría de los estadounidenses opina lo mismo.

- El Centro de Investigaciones Pew informa que solamente el 21% de los estadounidenses entre 64 y 75 años dice que se siente viejo.²
- Solamente un 35% de los estadounidenses de más de 75 años se refiere a sí mismo como viejo.³
- Un estudio de Harvard descubrió que aquellos entre 55 y 74 años de edad se sienten unos 12 años más jóvenes que su edad real.⁴

Vivir más y mejor

Las estadísticas muestran que los hombres que alcanzaron la edad de 65 años pueden esperar vivir hasta los 84.3. Las mujeres que tienen 65 quizás lleguen a vivir hasta los 86.6.⁵ Y esos son solo promedios. Muchas personas llegan a vivir 90 años (y más!)

Los avances médicos, nuestro enfoque en la salud física y las dietas saludables definitivamente son parte de estas cifras. Pero hay más. Muchas personas que están viviendo a tope sus años dorados tienen actitudes positivas, se conectan con el resto y tienen un sentido de propósito.

- **Actitudes positivas.** Aquellos que aún creen que “viejo” es sinónimo de “enfermo” o “débil”, probablemente no se sientan bien acerca de envejecer o para con las personas de edad avanzada en su vida.

Es importante desarrollar ideas positivas acerca del envejecimiento. Si usted quiere, y puede, debería esperar vivir una vida plena independientemente de su edad. Esto puede incluir trabajar, viajar, jugar y hacer algún deporte, salir a comer

a un restaurante, ir a ver un espectáculo y estar en una relación íntima.

¿Quiere sentirse eterno? Haga aquello que lo haga feliz. Trabaje para superar miedos y estereotipos negativos acerca de envejecer y disfrute todos los días.

- **Conexiones sociales.** A medida que uno envejece, es más probable que sufra pérdidas. Aquellos que se sienten solos, es más probable que abandonen el cuidado personal. Quizás se depriman. Quizás ya no tengan agudeza mental como aquellos que participan y están activos.

Los adultos mayores se benefician mucho de las conexiones sociales. De hecho, mantenerse comprometidos con otros puede ayudar a mantener la salud mental y física.⁶

¿Por qué? Los lazos sociales desarrollan la confianza y el cuidado. Tener a otros en su vida indica que los cuida y ellos lo cuidan a usted. Tener ese sistema de apoyo es invaluable.

- **Un sentido de propósito.** Todos queremos tener importancia. Tener un propósito es lo que nos hace levantarnos de la cama cada mañana. Uno tiene objetivos que alcanzar y razones para estar con amigos, miembros de la familia y su comunidad. El propósito lo ayuda a sentirse inspirado y realizado.

Únase a esta nueva visión

Si la tercera edad aún está distante en el futuro, piense acerca de lo que puede hacer para ayudar a los mayores a estar conectados. Recuerde: con suerte, usted será parte de ese grupo algún día.

Si usted ya es un adulto en edad avanzada, ¡siga persistiendo!

¹www.brainyquote.com

^{2,3,4}www.aplaceformom.com

⁵www.ssa.gov

⁶www.greatergood.berkeley.edu