

## ENVEJECER CON ORGULLO

### AGING WITH PRIDE

#### Cuadros Robinson Fabián

[rcuadros@cafam.com.co](mailto:rcuadros@cafam.com.co)

Médico Geriatra

Líder de la Ruta Socio Sanitaria del Adulto Mayor de CAFAM  
Presidente de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatría.

#### Resumen

Envejecer es cuestión de actitud, la sociedad actual presenta grandes retos y desafíos por los cambios en la estructura de la pirámide poblacional, lo cual requiere nuevos planteamientos sobre el envejecimiento y la vejez.

**Palabras Clave:** Envejecimiento, Vejez, Envejecer.

#### Cuerpo de la ponencia

Los medios de comunicación y la sociedad consumista de hoy promueven una cultura de "la eterna juventud" y poco se habla de dignificar la vejez; es por esto que día a día escuchamos frases como:

- ✓ A una dama nunca se le pregunta la edad.
- ✓ Esta crema si detiene la vejez.
- ✓ No aparenta la edad que tiene.
- ✓ A su edad es normal que le suceda todo eso.

Y qué decir de la respuesta lastimera de varias personas mayores cuando se les pregunta cómo vive su vejez:

- ✓ llevándola...los años no llegan solos
- ✓ Como el rabo de las vacas...de pa´bajo...
- ✓ Cargando la cruz con paciencia, esperando a ver cuándo Dios se acuerda de mí.

- ✓ A esta edad ya no sirvo ni para hacer sombra...
- ✓ Cada vez más bajito...el cuerpo va buscando la tierra...

Es que acaso la vejez no tiene sus ventajas?

Una señora de 85 años me decía enérgicamente y con picardía: “claro que tiene sus ventajas, mire que a esta edad uno ya no queda embarazado” lo cual me hizo pensar que envejecer es cuestión de actitud y que depende de cada uno de nosotros ser fuente de inspiración para los demás; es decir: Envejecer dignamente.

Como bien lo cantaba Facundo Cabral: “espero que cuando llegue el día de mi muerte, me encuentre totalmente vivo”; el secreto está en dignificar la vejez, construyendo cada día sociedad desde los retos personales, cultivar el cuerpo, la mente y el espíritu, comer bien, descansar, compartir y amar; cierto intelectual decía: “hay personas que viven 80 años y otras que viven un año repetido 80 veces”; frase que nos invita a no perder la curiosidad, las ganas de descubrir nuevos rumbos, nuevas formas de vivir y disfrutar.

Cada segundo, dos personas en el mundo cumplen 65 años de edad. En Colombia, el grupo poblacional de mayor crecimiento es el de las personas mayores, tanto así, que se considera que luego del 2030, en el país existirán más personas de 60 años que menores de 15, estimándose que cada vez vivimos más, pero poco hacemos para vivir en mejores condiciones. Desde el 2008 se habla a nivel mundial de “la revolución de la longevidad” donde Robert Butler, refiere que “la transición demográfica que vivimos en la actualidad debe ir acompañada de investigación, educación y política institucional que estudien el impacto de la longevidad en la sociedad y sus instituciones para añadir vida a los años, es decir, hablar de una longevidad saludable”.

Que seamos cada vez más las personas mayores protagonistas de la sociedad colombiana, indica un cambio de mentalidad pues una cultura positiva de la vejez tendrá repercusiones en nuestras economías, en el mercado de trabajo, en la estructura de las familias, en el ocio, la cultura, en la accesibilidad de las ciudades, en los sistemas políticos, en los patrones de consumo, etc. El envejecimiento retará especialmente nuestros sistemas de salud y protección social, que deberán adaptarse a las necesidades de una población creciente de personas adultas mayores.

La personas mayores en nuestro país son la fuerza demográfica del futuro por lo tanto se requiere fijar la mirada a la transformación de una cultura positiva del envejecimiento y la vejez, desde los niños y niñas hasta los casi 5.000 centenarios y centenarias que tiene Colombia en la actualidad y que responden a una realidad: La construcción de una longevidad digna y saludable.

Un país que invierte en sus personas adultas mayores, es un país que reconoce el potencial humano y que armoniza sus políticas frente a los principios de justicia y equidad. Cada quien vive la vejez de manera particular de acuerdo a sus vivencias, su historia de vida y su actitud; tener una buena vejez no depende de imitar a nadie ni llegar mas léjos que otro, simplemente es intentar dia a dia ser la mejor versión de uno mismo añadiéndole vida a los años y no años a la vida.

El envejecimiento poblacional no debe verse como un problema económico ni como algo negativo, pues de hecho en la actualidad se envejece de una manera diferente a como hace 30 años. Definitivamente las personas mayores demuestran que la longevidad es un logro para la sociedad y que son ellas las protagonistas del cambio lo que requiere plantear un sistema económico y financiero que brinde oportunidades a las personas mayores para que

sigan siendo ejes de desarrollo y productividad en el ámbito académico, laboral, intelectual, social y comunitario.

### **Conclusión**

La vejez permite -si lo queremos – seguir conquistando sueños, cambiar aquellas cosas de la forma de ser que tanto molestaron a los demás, crecer, madurar, y valorar más lo que es realmente importante, salir de sí mismos, amar mejor, disfrutar más de las cosas pequeñas de la vida, ser mejores personas, ser sensibles y solidarios con el dolor ajeno, tener más esperanza y saber perdonar dándole sentido a la vida para trascender.

Que la vejez sea dura o llevadera depende cada uno; claramente envejecer es cuestión de actitud, la vida es una sola y hay que vivirla.

### **Bibliografía**

- <http://cosesam.co/wp-content/uploads/2016/05/Vacunación-y-Envejecimiento---Robinson-Cuadros-.pdf>.
- <http://www.vix.com/es/imj/salud/7149/4-claves-para-envejecer-con-buena-salud>
- <http://asuntosmayores.org/sitio/portada-noticias/60-una-voz-profesional-medico-geriatra-robinson-cuadros-cuadros.html>
- <https://www.laopinion.com.co/vida-y-salud/la-vejez-una-epoca-la-que-no-se-le-debe-temer-116187>
- <http://www.elmundo.com/portal/pagina.general.impresion.php?idx=284445>