

TITULO: *SOY MAYOR, ¿Y QUÉ?*

NOMBRE: *IGNACIO MTZ. PANTOJA*

FORO: *V FORO FUNDACIÓN SAN PRUDENCIO DE LA 3ª EDAD*

FECHA: *11/06/2002*

SOY MAYOR, ¿Y QUÉ?

- LOS CUATRO JINETES DEL APOCALIPSIS -

Vamos a realizar un recorrido por todos esos trastornos que se producen en mayor o menor medida (y no todos a la vez), en las personas que van cumpliendo años.

Estos trastornos o ¿indicadores? Se manifiestan visiblemente, para irnos recordando que no somos niños y que debemos estar atentos para que no nos planteen problemas serios.

Vamos a ocuparnos seguidamente de los cambios que con la edad se producen en:

- La visión
- La audición
- La piel
- La boca
- Los pies

LOS OJOS

Los cambios en la visión van de la mano de la pérdida de la elasticidad, que se produce de la misma forma en el resto del organismo. A esta pérdida de la elasticidad va unida la de la sensibilidad de la lente (retina), que se va haciendo más opaca, y por último, los músculos dificultan el enfoque ya que como los del resto del organismo se van estropeando.

Justamente por lo dicho hay tres enfermedades que nos acechan:

- El Glaucoma,
- Las Cataratas,
- La Degeneración Macular,

que pueden controlarse con visitas periódicas al oftalmólogo.

LOS OIDOS

Es otro sentido que nos empieza a fallar un poco, pero tengo que decir que se trata de la alteración sensorial que más veces pasa desapercibida, sólo se queja una de cada tres personas, y de ellas un 10% sufre sordera en uno o en los dos oídos, cuando estos estudios se trasladan a personas mayores de 75 años, tan sólo dos de cada tres dicen tener algún problema de audición.

En una persona sana a partir de los 60 años, se va perdiendo agudeza auditiva a razón de un decibelio anual, por lo que cada 10 años debe subir una vez la amplificación de los sonidos, junto a este trastorno existe otro que se presenta más tarde y consiste en la dificultad de diferenciar, captar y seguir una voz entre otras voces, por ejemplo en una reunión.

Las ayudas en este campo son grandes, ya que la tecnología puede producir caminos verdaderamente sorprendentes.

LA PIEL

No es más que otro indicador, variable como los anteriores, que nos señala el camino de la madurez. Todos hemos visto mujeres mayores con un cutis terno como el de un niño y jóvenes arrugadas como una pasa. Esto nos muestra la variabilidad que puede haber de unas personas a otras.

Con el paso de los años se produce un adelgazamiento de la epidermis, que es lo que le da a la piel un aspecto flácido, junto

con la pérdida de la elasticidad y de tersura por pérdida de la colágena.

LA BOCA

La boca es fundamental para iniciar la transformación de los alimentos ya que dientes y lengua contribuyen al proceso de forma importante; los primeros, machacando el alimento, y el resto, segregando la saliva y comunicándole al cerebro qué demonios está machacando.

La vulnerabilidad a las enfermedades de la boca, aumenta exactamente igual que lo hace en el resto del cuerpo, y la pérdida de calcio tampoco aquí es una excepción, aumentando también la fragilidad del diente y restándole soporte.

LOS PIES

Y cerramos este paseo por los indicadores con los pies. El pie es fundamental para poder andar, y muchos de sus padecimientos están más ligados al uso y sufrimiento a los que se somete que a la propia edad.

Además de los cinco indicadores hay cuatro males que pueden impedir alcanzar avanzadas edades llenos de salud física y mental, que pretenderán hacernos creer en la existencia de un problema insalvable y personal, cuando en realidad no son más que acompañantes, algo molestos, de un periodo de la vida con los que hemos de aprender a convivir dándoles sólo el puesto que merecen para conservarnos sanos.

Estos cuatro males son:

- La depresión
- La inmovilidad

- La incontinencia
- La inseguridad

* * * * *