

—Rosa Pastor Villalonga—

Hay muchas definiciones sobre la vejez, y se valora de diferente manera según la cultura de la que hablamos. Hay civilizaciones que la consideran como fuente de sabiduría y experiencia, en otras en cambio como la india, americana o la esquimal, los abandonan a su suerte cuando dejan de considerarlos útiles.

La expectativa de vida cada vez es mayor, en la edad media por ejemplo era de 35 años, esta edad ha ido subiendo, ya a comienzos del siglo XX era de 46 años. En la actualidad la expectativa de vida es mucho mayor, está rondando los 90 o más, se pretende prolongar la vida manteniendo una actividad biológica al más alto rendimiento posible y retrasando el envejecimiento.



Foto antigua familia

Pero tanto biológicamente como funcionalmente se pueden establecer varias etapas, desde los 65 años hasta los 72, se define como viejo joven, entre los 73 y los 82 años, es la fase de viejo anciano, y desde los 83 años hasta el final se conoce como anciano viejo.

El envejecimiento, es un proceso biológico natural, que depende del paso del tiempo y la herencia, pero si se puede modificar la forma de envejecer, teniendo una actividad física y psíquica adecuadas a las capacidades de cada persona sin descuidar por supuesto las necesidades nutricionales del anciano. La pérdida de juventud y de autonomía, es un proceso de aceptación personal, mientras hay personas que reaccionan negativamente ante los cambios, y son incapaces de adaptarse y se deprimen, otros adecuan de forma positiva sus hábitos y estilo de vida, porque ser viejo no es sinónimo de incapaz o limitado.

Hay cambios importantes como consecuencia del envejecimiento, por ejemplo: las pérdidas dentarias,



Madre



Padre