

EL BIENESTAR DE LOS TRABAJADORES DE AVANZADA EDAD MANUAL GERONTOLOGICO PERUANO

Dr. Fernando Moreno Corzo*

INTRODUCCION

La actual Ley de Jubilación Obligatoria después de 30 años de labor cotidiana quedaría corta para satisfacer las expectativas del hombre debido a la prolongación del promedio de vida con el consecuente aumento de la curva de longevidad —cada vez mayor—. Así se generaría una serie de problemas con el paso de la plena actividad a la plena ociosidad en un hombre que comenzando a trabajar a los 25 años, ya puede jubilarse a los 55. El hombre puede seguir laborando durante un período más largo —que serían 20 años más— para alcanzar la ley de retiro por límite de edad considerada en los 70 años. Si a esto le aumentamos una última etapa de 10 años más de trabajo tendríamos un total de 60 años de vida laboral; es decir, que si un hombre empieza a trabajar a los 20 años podría terminar a los 80 años de edad, esto sería el inicio de lo que se está llamando la “cuarta edad del hombre”.

Esta es la razón que despierta el interés en el campo Geriátrico y Gerontológico, de mejorar el bienestar de los trabajadores de avanzada edad que actualmente laboran en todo el mundo.

Los aspectos comprendidos en el presente estudio abarcan los campos:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| I. Biológico | IV. Económico y |
| II. Psicológico | V. Ambiental |
| III. Social | |

I. BIOLÓGICO.— Aquí están comprendidas la salud física y la salud mental.

Salud Física.— Consiste en el cuidado y mantenimiento de todos nuestros órganos y sistemas para mantener su funcionamiento en buenas condiciones. Se acepta como normal el estado involutivo como parte de los fenómenos del envejecimiento; los órganos que más sufren este impacto son: la visión, la audición y el sistema locomotor.

Aquí juega un rol preponderante la atención preventiva oportuna. Entre las medidas que debemos tener en cuenta consideramos: evitar los extremos en la cantidad de luz que se puede proporcionar al anciano —mínima cantidad de luz o demasiada brillantez— teniendo en cuenta que las pupilas del anciano se vuelven perezosas al estímulo luminoso; conversar con los ancianos en ambientes libres de barullo debido a la presbiacucia que es la pérdida de la capacidad para distinguir los tonos agudos; incentivar las caminatas y los ejercicios para prevenir la rigidez somática —en el aspecto de la movilidad—; así también alentar las prácticas del cuidado de sí mismo y las actividades cotidianas.

* Profesor Asociado de Medicina Humana de la U.N.M.S.M.
Ex-jefe del Departamento de Geriátrica del Asilo San Vicente de Paúl.

Salud Mental.— Es conocido que las enfermedades orgánicas del cerebro se incrementan excesivamente con la edad. Debemos, pues, reconocer tempranamente las formas benignas del funcionamiento cognoscitivo anormal que en gran medida se generan por dificultades familiares y socio-económicas. Entre las medidas a tenerse en cuenta se recomiendan: evitar el extremo aislamiento social, la soledad intensa o la simple vida sola. Para romper este confinamiento o aislamiento de las personas de la tercera edad se recomiendan las visitas de la familia, vecinos o personas amistosas así como las llamadas telefónicas.

II. **PSICOLOGICO.**— Por esta época el hombre empieza a sentir temor a la soledad y es proclive a la dependencia emocional buscando una compañía —muchas veces interesada—; le aqueja el pensamiento constante de la muerte y esto lo lleva muchas veces al descuido personal y el abandono; le embarga una tristeza motivada por el temor a la dependencia de los demás y comienza a sentirse una carga para los que le rodean; se desliga del futuro con una ilusoria sensación de la duración del tiempo —cree que los días duran mucho— y va dándose cuenta de su desmoronamiento mental progresivo.

Para luchar contra este estado del hombre de la tercera edad es necesario despertar en ellos la confianza en el valor de la experiencia que poseen, desarrollar su autoestima y la felicidad de muchas cosas que merecen ser vividas, estimular sus actividades mentales así como la búsqueda de compañía compartida y hasta de un confidente.

III. **SOCIAL.**— Para que los adultos —tales como los trabajadores ancianos— sean capaces de adaptarse a nuevos papeles o nuevas tareas de trabajo, de acuerdo a la tecnología y la explosión de conocimientos, es necesario que la sociedad y las dirigencias laborales piensen en instaurar una educación gerontológica continua que les permita contribuir al desarrollo de su sociedad. Pero ésta no debe considerarse la única actividad, en el centro de trabajo debe haber un amplio aspecto social con el cultivo de la amistad. Aquí juegan un rol preponderante las asociaciones recreativas y culturales, debido a que actualmente el anciano trabajador se encuentra en su centro laboral frente a lo que se conoce como un ambiente social estéril. También se deben considerar las vacaciones prolongadas para estos trabajadores, de modo que puedan estar más tiempo con la familia, con los amigos y con la comunidad. Otras actividades serían permitirles desarrollar paseos matinales —una vez por semana o por mes— junto con otros compañeros pronto a jubilarse; establecer la semana senior— que podría comenzar el martes y terminar el viernes, o el lunes y terminar el jueves, con horarios flexibles para que en grupos puedan dedicarse a visitar lugares históricos, turísticos o realizar tareas grupales de campo. Estas medidas permitirían reactivar los fuertes sistemas familiares que deben prevalecer para adaptarse paulatinamente a la jubilación.

IV. **ECONOMICO.**— Si admitimos el envejecimiento de los individuos y de las sociedades estaremos conscientes de la gran carga económica que las nuevas generaciones de trabajadores tendrán que aportar y que

para los jubilados la pensión será cada vez menor (en relación al fenómeno de la inflación). Es posible que nunca hayamos pensado cuál será la pensión de un jubilado en el año 1990 y si ésta resolverá las expectativas económicas que permitan vivir sin grandes limitaciones, lo cual indudablemente incidirá en una vida más o menos saludable. El trabajador antes de cumplir 70 años —en que se verá obligado por ley a jubilarse aunque esté trabajando admirablemente—, parte de sus preocupaciones serán ahorrar, conseguir una vivienda propia o comprar acciones para añadir algo a su jubilación. La empresa por su parte debería crear trabajos especiales para la tercera edad, en tanto que el hombre de tercera edad debe capacitarse, en sus horas libres, en medianos o pequeños oficios.

También debe crearse un fondo para recreación que permita solventar programas recreativos y culturales para la tercera edad.

Es decir, que se debe estimular, alentar al anciano a producir algo que mejore su economía cuando esté en la etapa de jubilarse.

V. ASPECTO AMBIENTAL.— Debemos considerar que la vivienda no debe convertirse en refugio para el trabajador de tercera edad y que en el centro de trabajo la silla de jefe no debe ser considerada como una meta.

En la vivienda, se deben crear los factores ambientales que contribuyen a mejorar la salud física y mental tales como la iluminación, la ventilación, el confort, la música, los colores adecuados.

Respecto a las áreas verdes —jardines y plantas ornamentales— se debe emplear tonos paisajistas —este mismo factor se debe prodigar en el centro de trabajo hasta donde sea posible—. De esta manera el trabajador de avanzada edad encontrará tanto en el hogar como en su centro de trabajo un ambiente favorable para su bienestar.

Los trabajadores de avanzada edad han logrado lo que se llama la conquista social —muchas veces el poder y el prestigio social—, pero cuando llegan al lindero de la jubilación forzosa estos valores van disminuyendo y aparecen otros como el arraigo al trabajo, el apego a la vida —muchas veces con un ímpetu psicofísico —para adquirir quizás a los 75 años una connotación intelectual que, al final, alguno de ellos pueda convertirse en una figura universal hacia los 80 años o más. Pero lo posible es que no se les cree las condiciones necesarias para que el trabajo se prolongue más allá de los 70 años de edad.

Debemos considerar siempre que el anciano mismo constituye una fuente importante y creciente de recursos y por tanto tiene derecho a participar y contribuir al desarrollo social y económico de su comunidad y a su propio bienestar.

Considerando que todos nosotros —en forma individual o colectiva— vamos a enfrentarnos con el problema del envejecimiento, debemos aprovechar los conocimientos de los ancianos, capitalizarlos y servir de cimientos para edificar el porvenir de las nuevas generaciones.