

[Empeñados por ser jóvenes de empaque y no de espíritu: asuntos de la vejez](#)



Todos los días, a casi todas horas y en por lo regular en cualquier momento se está vendiendo la idea constante de permanecer joven de físico, y no de ser joven de espíritu; la semilla que siembran los vendedores de empaques artificiales que con el paso del tiempo se van desecharndo por su “poco valor”, son semillas de egoísmo y falta de esperanza.

La idea de permanecer joven y no de ser joven de corazón es una idea de la mercadotecnia y publicidad que ha venido acompañada de varios productos que se venden en cualquier zona donde un ser humano puede detenerse por un instante: cremas antiedad, pastillas rejuvenecedoras, tónicos medicinales, kits de aeróbicos y rutinas casi mortales de ejercicios ilimitados, productos bajos en calorías pero sobre todo una vida Light alejada de la reflexión sobre lo que significa ir envejeciendo del cuerpo pero no del alma.

[Asuntos de la gerontología](#)

La gerontología es el área que estudia el proceso de la vejez y el envejecimiento, ésta se ocupa de los aspectos relacionados con la promoción de la salud, la psicología, los aspectos sociales, económicos y demográficos relacionados con el adulto mayor.

Los jóvenes de corazón analizan desde esta ciencia la forma en cómo el ser humano evoluciona y cambia con el paso del tiempo, y con las corrientes antropológicas que le rodean.

De acuerdo con la gerontología una persona mayor es aquella de una edad de 65 años y más. Con ello el mundo se está rodeando de adultos mayores más que de jóvenes a pesar de esas grandes campañas publicitarias que instan en la permanencia de ser joven, para el año 2030 se espera que una de cada 5 personas sea un adulto mayor.

Para ello la gerontología tiene dos objetivos: desde un punto de vista cuantitativo, la prolongación de la vida (dar más años a la vida, retardar la muerte), y desde un punto de vista cualitativo, la mejora de la calidad de vida de las personas mayores (dar más vida a los años).

[¿Qué significa ser un adulto mayor?](#)



Muchos dirían que hacerse viejo, ver el pelo canoso, tener arrugas y caminar encorvado. El asunto es que se van generando estereotipos de lo que significa ser un adulto mayor a través de lo que los medios de comunicación difunden, muchas personas relacionan al adulto mayor con la depresión cuando la realidad es distinta, las estadísticas dicen que son los jóvenes los que tienden a deprimirse más. Y más

del 85% de la población de adultos mayores cuentan con sus habilidades cognitivas óptimas como para ser independientes y pocos son discapacitados físicos y/o mentales.

Las expectativas de vida incrementan

En el mundo las expectativas de vida están incrementando en el adulto mayor, por ejemplo en Chile es de 78 años, 18 años más que en 1965. La expectativa de vida para una mujer japonesa fue de 85, 23 años en 2002, comparada con 84, 93 años en 2001.

Muchos adultos mayores llegan a la edad de la jubilación y se sienten todavía en plenitud para la realización de sus trabajos. Frecuentemente nos encontramos con personas de edad avanzada que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidas, llenas de iniciativas y planes de trabajo. Muchos hombres y mujeres científicos, literatos, escritores, investigadores, políticos, hombres de campo, mujeres dueñas de casa, etc., aunque ven disminuidas sus potencialidades físicas al llegar a la vejez, sienten sin embargo que su mente sigue lúcida, y sus ganas de hacer buenas cosas permanecen inalteradas.



En Argentina se ha distribuido un afiche cuyo eje crucial es el salmo 92: *en la vejez seguirá dando frutos*, donde además de mostrar el reforzamiento por el respeto y el valor que se les debe dar a los mayores, como símbolo de sabiduría y memoria que sólo los altos años pueden atesorar.

Al final del camino no es el empaque lo que cuenta, no son el número de arrugas que un rostro puede tener, son los ejemplos de vida que van incrementando como tesoros de experiencias y virtudes acumuladas por los años. Que la mercadotecnia no intente engañarnos, que sea el corazón quien hable de juventud y no el cuerpo.

Por. María Velázquez Dorantes / mary_vd@hotmail.com