SECCION CULTURAL

EL VALOR DE LA VEJEZ

1999 Año Internacional de las
Personas Mayores

Roberto Sancho Alvarez
Dirección de Comunicación Organizacional

- Expectativa de vida para los costarricenses en 1997: 76.13 años.

- Actualmente los adultos mayores representan el 9% de la población nacional.

Unos imparten cátedra para las principales universidades de nuestro país, otros esperan la muerte en el hogar de ancianos donde sus familiares decidieron abandonarlo para siempre.

Los adultos mayores son personas con derechos y sueños y necesidades que todos debemos tomar en cuenta.

A inicios del siglo, los costarricenses vivían prácticamente la mitad de los años que alcanzan

ahora, por lo que los adultos mayores constituyan casos excepcionales que no ameritaban la creación de una cultura de envejecimiento.

Con el aumento de la esperanza de vida, es indispensable que los jóvenes tomen en cuenta el respeto, la participación familiar y social que reciben los adultos mayores para que cuando les toque a ellos también disfruten de una buena calidad de vida.

Pasos lentos pero seguros

Mientras usted se desplaza rápidamente para abordar el auto bus, llegar a tiempo al trabajo o a la cita médica, ellos hacen el recorrido lentamente de acuerdo a sus posibilidades y con la prudencia nece-

saria para no sufrir una caída.

Alfombras antideslizantes, agaraderas en la bañera, rampas de acceso y la eliminación de barreras arquitectónicas y actitudinales serán los mejores aliados para disfrutar de una vejez digna.

Según manifestó el geriatra doctor Fernando Morales Martínez, director del Hospital Raúl Blanco Cervantes, "además de los servicios médicos que el adulto requiere es necesario tomar en cuenta la marginación en que algunos adultos mayores está, y el maltrato del que son víctimas sin que se denuncie para no agudizar" los problemas de la familia.

El doctor Morales indicó que el hospital Raúl Blanco Cervantes, se

esfuerzo diariamente por brindarles la atención que merecen: "para nadie es un secreto que a mayor edad, mayor cantidad de visitas al especialista, medicamentos, prótesis, intervenciones quirúrgicas y en el hogar" explicó el galeno.

El doctor Fernando Morales, recordó que todos somos hijos de una madre y un padre que nos dieron todo lo que somos, lo que sabemos, y los valores que les transmitimos a nuestros vástagos, por lo que de igual forma tenemos la obligación de responder a todo el esfuerzo que hicieron por nosotros.

Respecto al programa impulsado por la Caja Costarricense de Seguro Social, que brinda a los ciudadanos mayores de 65 años un (carné de oro) para que se les

ofrezcan mayores ventajas, el especialista indicó: "se trata de un programa muy bueno, bonito y novedoso pero sólo con la ayuda de todos se va a cumplir con la meta de brindarles atención preferencial, oportuna y de excelencia".

Consejos para una vida feliz

- La práctica regular de actividad física mejora la digestión, el sistema óseo, el sistema respiratorio y el funcionamiento del corazón y los pulmones.

- El ejercicio mejora la flexibilidad de los músculos, y el movimiento de las articulaciones, reduce la presión arterial, disminuye el estrés, aumenta la autoestima y ayuda a reducir el sobre peso.

- La Organización Mundial de la Salud O.M.S. llamó la atención de los expertos en geriatría y gerontología, para que pongan a los adultos mayores en un tono de más actividad tomando en cuenta que el proceso de envejecimiento es natural e irreversible, pero no hay que esperarlo sentado llenándonos de enfermedades sino por el contrario luego de pasar la niñez, y la juventud debemos prepararnos para mantenernos ocupados en las actividades de la vida diaria en forma autónoma.

- Hasta donde sera posible, el adulto mayor debe ser independiente social, económica e intelectualmente.