

**Fuente:** Academia UDLAP

**Fecha:** julio, 2018

**Todos vamos hacia un mismo camino... a la *Edad Madura o al envejecimiento, actualmente conocida como jóvenes en plenitud***

**Autor:** Mtra. María del Carmen Morfín Herrera, Directora Académica del Departamento de Turismo, UDLAP.

El envejecimiento se puede definir como un proceso progresivo y adaptativo que se caracteriza por una baja relativa de la respuesta homeostática, consecuencia de las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas y sociales causadas por los cambios propios de la edad, y al deterioro acumulado ante los desafíos que enfrenta el organismo en el transcurso de la historia de la persona en un contexto determinado (Mendoza, Martínez, Sánchez, Muñoz, Montes de Oca & Vargas, 2005). Aunque lo queramos negar.... Es un proceso intrínseco (una característica propia de todas las especies), progresivo (aparece y evoluciona a lo largo del tiempo), universal (afecta a todos los organismos) y eventualmente deletéreo (determina la muerte de los individuos), condicionado por factores raciales, hereditarios, ambientales, higiénico-dietéticos y sanitarios. Es multifactorial, multiuniforme y sincrónico, no sigue una ley única que lo explique, y su característica fundamental es el deterioro del rendimiento funcional que se traduce en una lentitud e incluso imposibilidad de adaptarse a situaciones de restricción o sobrecarga biológicas, físicas, psicológicas ambientales y sociales. En síntesis, es la consecuencia de dos procesos: la pérdida de funcionalidad y la de adaptabilidad o resistencia frente al estrés (López, Paz & Macías, 2005, p. 15; Bravo, 2004, p. 55).

El envejecer es la meta de todos los seres vivos, está sentado en el programa genético de cada uno (Aréchiga & Cerejido, 1999); es por ello que los distintos ritmos de envejecimiento observados en todo el mundo corresponden básicamente a la forma como han cambiado los patrones de fecundidad, que es el hecho histórico que más ha contribuido para que las poblaciones transiten hacia fases menos jóvenes. Esto sucede debido a que, cuando se mantienen constantemente niveles de fecundidad bajos, las cohortes de nacimientos disminuyen su tamaño y, en correspondencia, las personas de más edad aumentan su número en proporción al de las más jóvenes (Romero, 2004, p. 5). Actualmente, la población mundial se encuentra en un proceso de envejecimiento que progresa a un ritmo rápido (Schaie & Willis, 2003). Las razones principales del aumento de la esperanza de vida de la población mundial, según la World Health Organization [WHO] (2000) son:

- Las mejoras en la salud, nutrición e innovaciones médicas, incluyendo las nuevas vacunas y el descubrimiento de nuevos antibióticos
- La disminución de la fertilidad debida principalmente al desarrollo de efectivos anticonceptivos y a la mejora en la educación de la mujer

A su vez, Córdoba (1999) establece tres tipos de cambios determinantes que suceden durante el proceso de envejecimiento, éstos son:

## 1. Cambios físicos

Trastornos en la apariencia externa del individuo, relacionados con variaciones estructurales más profundas. Estas son: a.) Apariencia externa, ya que se modifica el color, la distribución y el espesor del vello y cabello. Por otro lado, disminuye la estatura y se acentúa la curva de la columna. Además, la piel se vuelve menos flexible, más delgada y seca. b.) Estructura, Se modifican las células, los sistemas de los tejidos, los huesos y los dientes. c.) Funcionalidad, Se altera el sistema sensorial, por lo que se pierden parcial o totalmente sentidos como la vista y el oído. Disminuye la movilidad. Se modifica el sistema cardiovascular, razón por la cual aumenta el riesgo de enfermedades relacionadas con el corazón. Cambian los sistemas respiratorio, gastrointestinal y excretor, por lo que problemas de estreñimiento aparecen. d.) Bioquímicos y fisiológicos, en este se incluyen las Alteraciones de los genes, cromosomas, sistemas antioxidantes, sueño, flujo arterial, entre otros.

## 2.- Cambios neuropsicológicos-neuropsíquicos

- Envejecimiento neuropsicológico  
Modifica procesos sensoriales y perceptuales como la inteligencia, el aprendizaje y la memoria.
- Cambios psíquicos  
Se presenta una mayor tendencia a sufrir de depresión.

## 3.- Cambios sociales

Determinados por el estilo de vida, la situación familiar, la actividad, los ingresos, la vivienda, el ambiente, la asistencia, entre otros.

En fin queridos lectores, poco a poco nos estaremos involucrando a una edad avanzada y debemos irnos ilustrando sobre temas cortos de interés al respecto, por ahora terminaré comentándoles que en México, según datos del Consejo Nacional de Población [CONAPO] (2006), el número de personas que cumplen 60 años diariamente va en aumento, hecho que hará que para el 2050 la población adulta mayor se conforme por el 27% de la totalidad... haciendo números mentales, déjenme decirles que seremos poco más de 35 millones; ¿estamos preparados como país, sociedad o familia para enfrentar y atender este reto?. Ahora bien, estudios realizados por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática [INEGI], demuestran que las esperanzas de vida conforme pasan los años se ha ido incrementando. De 1970 a 2005 ésta aumentó 14.5 años, para establecerse en 75.4 años para el 2008. Por lo que Schaie & Willis (2003) afirman que el envejecimiento es más llevadero en comunidades tradicionales, puesto que en ellas existe un mayor respeto por los adultos mayores; se establece entonces que el problema actual radica en la discriminación hacia las personas de edad avanzada, hecho que requiere que se pongan en práctica algunas acciones para que la sociedad deje de excluirlos. Pero la discriminación se da por la carencia de consideración y valoración de la gente mayor, porque no se le pone la debida atención; a

cambio, se le otorga un lugar de deterioro y se le transforma en una cosa, en algo inservible, acción que desencadena el considerar que no vale la pena invertir en ella porque no es rentable (Salvarezza, 2008).

Pero créanme, soy una de las mexicanas que vive intensamente para entender y valorar la vida (con mi padre que murió a sus 72 años, pero con artritis reumatoide deformante sus últimos 20 años de vida) y con mi madre en vida, pero con grandes limitantes de salud de 91 años de edad; y que día a día, me sigue enseñando a fomentar, en aportar a través de mis actividades, artículos, libros, clases, cursos, conferencias... algunos medios y/o formas diferentes y actuales de incentivar y despertar el interés a los jóvenes para que tomen consciencia del tema, porque **tarde o temprano todos vamos hacia el mismo camino llamado Edad madura o envejecimiento... como jóvenes en plenitud.**

## Referencias

- Aréchiga, H., & Cerejido, M. (1999). *El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas*. Madrid: Siglo XXI.
- Bravo, G. (2005). Fisiopatología del envejecimiento: envejecimiento fisiológico y patológico. En Durante, P., & Pedro, P. (editores), *Terapia ocupacional en geriatría: principios y práctica (2a. Ed.)*. (Páginas 55-62). Argentina: Paidós.
- Consejo Nacional de Población (2006). Proyecciones de la población de México 2005- 2050. Recuperado el 7 de septiembre de 2008, de Consejo Nacional de Población, <http://www.conapo.gob.mx/00cifras/proy/Proy05-50.pdf>
- Córdoba, A. (1999). Nutrición y envejecimiento. Importancia de los oligoelementos. Valladolid: Secretariado de publicaciones e intercambio científico, Universidad de Valladolid.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2008). Proyecciones de la población de México 2005-2050. Recuperado el 1 de noviembre de 2008, de Instituto Nacional de Geografía e Informática, <http://www.conapo.gob.mx/00cifras/5.htm>
- López, J., Paz, K., & Macías, J. (2005). Biología del envejecimiento. En Macías, J. (editor), *Geriatría desde el principio (2a. Ed.)*. (Páginas 15-38). Barcelona: Glosa.
- Mendoza, V., Martínez, M., Sánchez, M., Muñoz, E., Montes, V., & Vargas, L. (2005). Proyecto de creación del programa de maestría en gerontología social y comunitaria. Recuperado el 18 de octubre de 2008, de UNAM, Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza, <http://delfin.zaragoza.unam.mx/depi/avisos/gerontologia.pdf>
- Romero, M. (2004) Demografía de la vejez. En Asili, N. (editora), *Vida plena en la vejez. Un enfoque multidisciplinario*. (Páginas 2-18). Distrito Federal: Pax México.
- Salvarezza, L. (1998). La capacitación en gerontología. En Salvarezza, L. (editor), *La vejez, una mirada gerontológica actual*. (Páginas 147-166). Argentina: Paidós.
- Schaie, K., & Willis, S. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez (5a. Ed.)*. Madrid: Pearson educación.
- World Health Organization (2000). Social development and ageing. Crisis or opportunity? Recuperado el 19 de octubre de 2008, de World Health Organization, [http://www.who.int/ageing/publications/development/alc\\_social\\_development.pdf](http://www.who.int/ageing/publications/development/alc_social_development.pdf)

**Tags:** edad Madura, envejecimiento, jóvenes, discriminación, CONAPO, sobrecarga biológica, Academia UDLAP.

**Acerca del autor:** Ma. del Carmen Milagros Morfín Herrera Recibió el Premio Nacional de Educación Turística AMESTUR 2012, Por invaluable Contribución al Desarrollo de la Educación Turística de México. Congreso Nacional de Educación Turística CONAET-AMESTUR. Veracruz, Ver., 14 de marzo 2012. Cuenta con el Certificado Fundamentos SuperHost, Servicio de Calidad. Abril 2009. SuperHost- Viva Capacitación, con permiso de la STPS (Secretaría de Trabajo y Previsión Social) y SECTUEP (Secretaría de Turismo del Estado de Puebla). (VCA081001PW4-0013) Certificada Internacional por APEC. Asia-Pacific Economic Cooperation. Ministerio de cultura y turismo de la República de Indonesia, en conjunto con la SECTUR Federal. Certificado en la Aplicación del Programa de Habilidades de Competencias para el Turismo. Septiembre 2008. SECTUR. Secretaría de Turismo. Obtuvo la Distinción “Mujer que destaca en Turismo” Estado de Puebla, septiembre 2007. Por su trayectoria en el desarrollo académico del turismo, en el marco del día mundial del Turismo. Reconocimiento especial por contribuir como Instructor de la SECTUR Federal, en la Cruzada Nacional por la Calidad y la Excelencia de los Servicios Turísticos. Septiembre 2000. Certificada como “Great Management Program”, por la Gallup University. por incesante compromiso con el crecimiento a través de las personas y su desarrollo. Mayo 2006. Certificación de actualización de carrera académica por CHRIE Consejo Internacional de Hoteles, Restaurantes e Instituciones de Educación; “Grupo de profesores” (International Council on Hotel, Restaurant, and Institutional Education) Las Vegas Nevada, agosto 2005. Recibió Reconocimiento Especial por ANHM Asociación Nacional de Hoteles y Moteles, otorgado por la destacada trayectoria académica en pro del turismo de México. Noviembre 2001. El MINISTERIO DE TURISMO DE LA REPÚBLICA DE CUBA le otorgó el Reconocimiento Distinción, por las participaciones en el programa de colaboración mexicano para la formación y desarrollo profesional del sistema de Turismo Cubano. Febrero 1999. UDLAP. Universidad de las Américas, Puebla Premio y estímulo a la Docencia Universitaria por séptimo año consecutivo por dedicada labor docente 1998-2004. La Naviera Italiana COSTA LINE CRUISES le entregó Reconocimiento especial por la coordinación del seminario de Inducción a un sistema Integral de Servicios en un Hotel Flotante. Calidad del servicio a Bordo. Marzo 1991. UNIVERSIDAD AUTONOMA DE GUADALAJARA Reconocimiento especial de Mención Honorífica en investigación y apoyo para el país. Guadalajara, Jalisco. Octubre 1987. Sus Libros publicados son: • Clasificaciones Hoteleras. Editorial Trillas de México, en proceso de publicación 2013. • Cruceros en Puertos Mexicanos. Editorial Trillas, en proceso de edición 2013. • Administración del Tiempo Libre (en el turismo). Editorial Trillas de México. Enero 2003. Reimpresión 2010. • Administración de Comedor y Bar. Editorial Trillas de México. Primera edición 2001, segunda edición 2006. segunda edición 2006, reimpresión 2011. • La Transportación Marítima Mexicana en el Turismo. Editorial Trillas de México. Marzo 1995. Su Objetivo en la vida: Crecer en sabiduría como ser humano sencillo, alegre, entusiasta y compartirlo con los que le rodean. Embajadora de México en diferentes foros turísticos nacionales e internacionales, miembro activo en Consejos Directivos, Técnicos y Consultivos de Asociaciones, Confederaciones, Centros y grupos en pro del desarrollo turístico del país (CONPEHT, CONAET, CENEVAL, EGEL-T; AMESTUR, FIMPES; OCC, Puebla; CODIPI y CONATUVE).