

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD**

**“LUIS FELIPE MONCADA”**

**ENFERMERÍA MATERNO INFANTIL**



**SEMINARIO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO DE  
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA MATERNO INFANTIL**

**TEMA: Salud de la Mujer**

**FOCO DE INVESTIGACIÓN**

**Vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto mayor, en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega” Managua, I Semestre del 2019.**

**Autores:**

- Bra. Nora Azucena Chavarría Soza.
- Bra. Elizabeth del Socorro Acevedo Norori.
- Br. Cristino Enmanuel López Gutiérrez.

**Tutora:** Msc. Sandra Reyes Álvarez.

Marzo, 2019.

## Contenido

Agradecimiento .....	3
Dedicatoria .....	4
Resumen.....	5
Introducción .....	1
Foco de investigación .....	2
Revisión Documental.....	3
Justificación .....	6
Planteamiento del problema .....	7
Preguntas de Investigación .....	8
Propósito de investigación .....	9
Perspectiva de la investigación .....	10
Matriz de descriptores .....	18
Eje y análisis de los datos .....	40
Conclusiones .....	73
Recomendaciones .....	74
Bibliografía .....	75
Anexo .....	76

*“Juventud, divino tesoro, ¡ya te vas para no volver!, cuando quiero llorar, no lloro y a veces lloro sin querer”*

Rubén Darío.

## **Agradecimiento**

“Prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús” (Filipenses 3:14). Dicho texto es el que hemos tenido presente en nuestra mente y corazón, mediante el cual nos ha fortalecido, nos ha alentado y nos ha hecho mantener la convicción de culminar nuestro trabajo de seminario de graduación durante estos 5 años.

Agradecemos a Dios sobre todas las cosas que nos dio la salud, las fuerzas, la sabiduría, el entendimiento, la paciencia, el amor y la entrega para nuestros estudios y así lograr finalizar nuestro seminario de graduación.

A nuestras familias por el esfuerzo que han hecho durante todo este tiempo, para que logremos ser personas de gran beneficio para la sociedad, realizando sacrificios, que quizás en algunos no podremos recompensar, pero Dios que todo lo ve a su tiempo recompensará y así nosotros poder terminar el sueño que un día emprendimos, más ahora es nuestra realidad.

A nuestra tutora, Msc. Sandra Reyes, Msc. Elizabeth Urbina y PhD. Zeneyda Quiroz, por estar siempre con esa disposición y entrega para con sus alumnos, apoyando, corrigiendo y guiando todo el proceso que conlleva este seminario de graduación, brindando las sugerencias, los consejos, por sus palabras de aliento que nos han motivados a seguir siempre a delante, sin importar lo que tengamos que enfrentar, de todo corazón y con las palabras más sencillas y sinceras, le decimos gracias profesora y que el Dios de paz, de amor derrame ricas y abundantes bendiciones en su vida y su familia.

A los adultos mayores por participar y permitirnos realizar las entrevistas, ya que sus aportes fueron de suma importancia en nuestro trabajo final, se les agradece su confianza en nosotros, su tiempo, su colaboración porque sin la información brindada no habiéramos logrado llevar a cabo el seminario de graduación.

## **Dedicatoria**

El presente estudio de investigación es dedicado Dios nuestro Señor, por habernos permitido lograr culminar nuestra profesión académica.

A nuestras Familias por ser un pilar fundamental en nuestro de formación académica, facilitándonos los instrumentos y la accesibilidad para nuestros estudios.

A nuestra tutora Msc. Sandra Reyes por su dedicación, guía, calidad humana y profesionalismo, que hicieron posible finalizar el presente trabajo de investigación.

A los sujetos de estudio quienes participaron de forma voluntaria, comunicativa en el proceso de investigación para la elaboración final de nuestro seminario de graduación.

A nuestras queridas docentes, en especial a Msc. Elizabeth Urbina y PhD. Zeneyda Quiroz quienes nos brindaron su conocimiento y su apoyo en el transcurso de elaboración de nuestro seminario de graduación, así como en la formación académica en nuestra carrera de Enfermería Materno Infantil.

## **Resumen**

El envejecimiento es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de las acciones del tiempo sobre los seres vivos, supone un declive paulatino de la capacidad de adaptación a nivel de cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, aumentando su vulnerabilidad ante situaciones de estrés o enfermedad. Este estudio fue realizado a mujeres adultos mayores, que en dicho momento se encontraban en consulta en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega”, sin ningún inconveniente para realizar las entrevistas del estudio. Este trabajo estudia las vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto mayor, los ejes de análisis son las características sociodemográficas, la percepción de la vejez, los estereotipos más comunes que predominan y como es la aceptación de los cambios estructurales en la mujer adulto mayor. El tipo de estudio fue Cualitativo, descriptivo, fenomenológico y de corte transversal, la técnica utilizada fue la entrevista a profundidad, semi estructurada, teniendo como base una guía de preguntas. Concluyendo con resultados: aceptación dentro del vínculo familiar y el entorno, el estado de ánimo tiende a cambiar, de estar alegre a estar triste, la fe y sus religiones sus experiencias son muy positivas, lecciones que le han servido hasta el día de hoy, no todas se ven tan afectadas por los estereotipos que impone la sociedad. En las reacciones de jubilación la mayoría se sentía tranquila, pero las entrevistas revelan que algunas de ellas no les gusta participar en las actividades, ya que en algunos casos intervienen las enfermedades y cambios físicos.

Palabras claves: Mujer adulto mayor, Vivencias.

## Introducción

En los últimos años el envejecimiento se ha convertido en un tema de gran interés, ya que es un problema que compete a toda la sociedad en común y es de suma importancia tomar este tema desde un enfoque significativo, puesto que el envejecimiento es un proceso fisiológico en el cual el individuo va llevando un descenso gradual de las capacidades físicas, biológicas, psicoafectiva en su vida, además en esta etapa puede a ver un aumento de riesgos de enfermedades, sin embargo estos cambios no son lineales, ni uniformes.

En el quinquenio 1950-1955 la esperanza de vida al nacer en Nicaragua era tan sólo de 42 años; 25 años más tarde ésta aumentó a 60 años y en el quinquenio 2000-2005 logró superar los 70 años. Es decir que el país ha ganado 29 años de vida en los últimos 55 años. Sin embargo, el país ha estado muy por debajo del promedio de la región, hay una brecha en la esperanza de vida que va desde los 10 años en el primer quinquenio hasta reducirse paulatinamente acerca de un año en el quinquenio 2000-2005. Las proyecciones indican que para el quinquenio 2015-2020 esta brecha se acortará aún más y la diferencia sólo será aproximadamente de medio año.

En el caso de los adultos mayores, en el primer periodo aumentaron 5.2 veces y seguirán aumentando 3.9 veces en el segundo período. El grupo de la población económicamente activa (PEA) creció 4.5 veces en el primer período y crecerá un 56.8 por ciento más en 2050. (Delgadillo, 2019)

El presente estudio de investigación se realizó en Managua, ubicado en el Bo. San Sebastián, en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega”, en la esquina opuesta al parque de la casa de los pueblos. Esta clínica inició el 3 de mayo 2010, con una base de datos de 14,000 jubilados aproximadamente.

Por tanto los autores realizaron esta investigación, con el interés de conocer, cómo es el envejecimiento en el adulto mayor, a través de las experiencias a lo largo de su vida y cómo se vio influenciadas en el proceso de envejecimiento.

## **Foco de investigación**

Vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto mayor, en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega” Managua, I Semestre del 2019.

## **Revisión Documental**

### **A. Internacionales**

El envejecimiento y la vejez en México, es reconocido como uno de los grandes temas nacionales, de ahí el entusiasmo con que el Instituto Nacional de Geriátría recibió la propuesta de la Academia Nacional de Medicina para preparar conjuntamente un documento de postura sobre el tema del envejecimiento y la salud. En 15 años, la población de 60 años y más aumentará 50 por ciento en términos relativos, pasando del 10 por ciento en 2015 al 15 por ciento en 2030. El grupo que más crecerá será el de 85 años y más. La vejez dura ya más que la infancia, y en México las personas con 60 y más años de edad son más numerosas que los infantes menores de 5. (Kershenobichs, 2015).

“La tasa de crecimiento de la subpoblación representada por personas mayores de 60 años es de 2.5% anual. Ha habido una tendencia hacer caso omiso de las repercusiones que tiene ese hecho en los países menos desarrollado de las Américas”. (Gòmez., 1993)

En Género, Mujer y Salud en las Américas, propuesta por Gómez (1993), las mujeres constituyen la mayoría de las personas de edad avanzada de los países desarrollado y en desarrollo de la región, en comparación en Nicaragua habrá un aumento de mujeres de edad avanzada con respecto a los hombres, siendo este un motivo de preocupación para las Américas. (Gòmez.,1993)

“La Organización Mundial de la Salud (OMS), es un informe mundial sobre el envejecimiento y la salud, responde a estos desafíos recomendando cambios igualmente profundos en la manera de formular las políticas para las poblaciones que envejecen y prestarles servicios”. ( Organización Mundial de la Salud, 2015).

### **B. Nacionales**

A nivel nacional no se encontraron estudios cualitativos referentes a las Vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto mayor, no obstante, se encuentran estudios cuantitativos y/o cuanti-cualitativos, los cuales son monografías realizadas en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua. Además de información en las páginas del CEPAL relacionado con el envejecimiento.

Investigación de Gaitàn, (2014) se refiere a la valoración Psico-social y funcional el cual está basado en las patologías que se presentan en los adultos Mayores, síndromes geriátricos, el nivel psicosocial y las posibles actividades que proponen demostrando que el envejecimiento sufre cambios que deterioran las capacidades en los adultos mayores, sin embargo, en los aspectos sociodemográficos los resultados obtenidos es; cada uno de los adulto mayores, no son capaces de mantener capacidades adquisitivas debido a la pérdida de la misma y la negación, se determinó que los factores influyentes en su comportamiento se basan directamente a situaciones del desarrollo personal, potenciados de manera positiva y/o negativa por las capacidades de reminiscencia. Los pensamientos y estereotipos impulsan los aspectos negativos de la reminiscencia.

El estudio realizado por Lopez, (2016) fue en el POLISAL de la Universidad UNAN-Managua, trata sobre el conocimiento de los estereotipos en estudiantes y la influencia en el adulto mayor, el cual muestra la influencia negativa de la sociedad hacia los adultos mayores y el impacto socio-cultural que modifica el modo de vida. Este estudio fue cuantitativo, descriptivo de corte transversal, siendo su universo 101 estudiantes del cuarto año de Enfermería en sus cuatro menciones y un muestreo estratificado de 49 estudiantes. Por tanto, los resultados del estudio son, revela que las características sociodemográficas el sexo predominante fue el femenino con 76%, con edades entre los 20-22 años con 61%; en la religión más predominante es la católica con 50%, la procedencia mayoritaria fue Managua con 37% y el estado civil que predominó fueron solteros con 82%. En cuanto a los estereotipos que más predominó es el deterioro cognitivo donde 38 de 49 estudiantes están de acuerdo y la otra parte restante en muy desacuerdo en los estereotipos: “La mayoría de los adultos mayores tienen alguna enfermedad lo bastante grave como deteriorar sus capacidades normales, el resto de los estereotipos tienen menor incidencia en los estudiantes”. Además sobre la influencia de los estereotipos en la personalidad en la autoestima y en la forma de actuar del adulto mayor se encontró que solo un 16% de los estudiantes no conocen sobre el tema relacionado.

Además, se encuentra el estudio de Gaitàn, (2015) basándose en la valoración psicosocial y funcional a paciente Geriátrico el hogar de antaño “La Providencia”, Granada. Los resultados obtenidos en relación a las características sociodemográficas se encontró una

equivalencia del 50% y el 55% de los adultos mayores no poseen educación alguna. En relación a la patología que más padecen los adultos mayores fue la hipertensión arterial con una prevalencia del 45% y un 90% presentaron riesgo de caídas. En cuanto al nivel psicosocial se obtuvo que un 40% de deterioro leve en la cognición, la depresión se encontró 50% normal y 705 padece de deterioro cognitivo, el 35% de los adultos mayores se presentan una independencia en todas las actividades.

Por último, se encuentra Ortiz, (2015) cuya investigación refiere el conocimiento, actitudes y prácticas del equipo de cuidados formales en la atención adulto mayor en el hogar de anciano “Horizonte”, San Marcos, Carazo. Los estudios mostraron un grupo de femenina 50% son mayores de 45 años, solo 33% con primaria incompleta. En cuanto la atención que poseen los cuidadores es deficiente, puesto que desconocen los cambios biológicos del envejecimiento. Así mismo respecto a la actitud indiferente en la relación entre el adulto mayor y el cuidador, destacan comportamiento a la frustración, paciencia, respetar límites, adecuación (...) empatía. Dentro de los estereotipos negativos no se encontró descalificación. Sin embargo, se identificó que los 6 cuidadores enfocan sus cuidados en la prevención de enfermedades, la promoción de la salud.

Otro estudio relacionado al adulto mayor es Blass, (2014) dicho trabajo fue con un 73 sujetos de estudio entre las edades de 45-60 años del sexo masculino y femenino. Cuyo trabajo se basó en los factores que predisponen el envejecimiento patológico en la pre senilidad, en la comunidad Rigoberto López Pérez, la Concepción, Masaya. El resultado refleja que el nivel económico, familiar, hábitos alimenticios, actividad y enfermedades crónicas son factores que pueden influir en gran medida a que la población tarde o temprano desarrollen un envejecimiento patológico.

Estudio realizado por Mejía (2013) este estudio trata el conocimiento, aptitudes y prácticas del cuidado de los cuidadores del hogar de anciano “Sagrado Corazón de Jesús”, Managua. El estudio es cualitativo, no experimental, se aplicó a 6 cuidadores, mediante encuesta. El estudio revela que los cuidadores no tienen conocimiento teórico, ni práctico en el arte del cuidado y desconocen la biología del envejecimiento. Los cuidadores demuestran virtudes actitudinales hacia con los adultos mayores.

## **Justificación**

En Nicaragua es posible observar que las ancianas alcanzan edades avanzadas algunas con suficiente capacidades y funciones para realizar actividades independientes, así como también adultas jóvenes que aparentan envejecimiento acelerado por condiciones mórbidas como ritmo de vida ineficaces y por genética.

El envejecimiento se relaciona con la reproducción, desde el nacimiento todas las acciones biológicas están dispuesta para que el crecimiento y el desarrollo produzcan individuos reproductivamente efectivos. Convirtiéndose en una problemática, ya que en los países aún no se han planificado medidas estratégicas para el óptimo bienestar de las personas mayores, siendo la más afectadas las mujeres, pues se ha observado que ellas presentan mayores afectaciones, sean estas cognitivas, fisiológicas, psicoactivas e incluso patologías severas, en el proceso del envejecimiento.

Por tal razón se realiza el presente estudio debido a la necesidad que existe de conocer la vivencia desde la perspectiva de las mujeres adultos mayores con respecto al envejecimiento, para que se inicien estudios que generen gran aportación a nivel social y cultural, ya que muchas mujeres adulto mayor presentan distintos puntos de vista acerca del tema. Siendo ellas las principales beneficiadas en el estudio, ya que abrirá las puertas para futuras investigaciones y brindarles mayor atención a sus necesidades físicas, psíquicas y socio-cultural, y poder cambiar la forma de pensar y apoyar al cambio de vida del adulto mayor en lugar de tener aspectos negativos, se pretende que la población adquiera conocimiento verdadero y positivos acerca del adulto mayor.

También de enriquecer los conocimientos en el sector educativo para las generaciones venideras y este estudio sirva motivación tanto como consulta como el interés hacia con las mujeres adulto mayor.

Así mismo que diversas organizaciones puedan velar por los derechos de las y los adultos mayores, en el cual garanticen una mejor calidad de vida en su entorno, medio ambiente y familia.

## **Planteamiento del problema**

El envejecimiento es conocido como un proceso cronológico natural, con aspectos que constituyen una problemática a nivel mundial, ya que no todos los países cuentan con un plan estratégico para brindar una mejor calidad y esperanza de vida, siendo las más vulnerables las mujeres, a causa de un déficit en las funciones y sistemas ocasionados por el desgaste de la actividad de la vida; hay una menor adaptabilidad, por consiguiente provoca una desviación de la independencia personal, con menor capacidad para ser autónomos, poder hacer lo que desea, lo que quiere y un aislamiento, con tendencia a la soledad, consecuencia de las pérdidas y de la más escasa disponibilidad de recursos psicofísicos para permanecer en la corriente social dominante.

Por consiguiente, este estudio tuvo la finalidad de conocer a cerca de como experimenta la mujer adulto mayor su vejez, debido a que durante se realizó la estructuración la perspectiva teórica, no hay estudios cualitativos existentes, solo se encuentran datos estadísticos y temas sobre la área funcional y física del envejecimiento teniendo información de manera generalizada y no se encontró datos sobre las vivencias de la mujer adulto mayor en cuanto a los estudios cualitativos. Además, el crecimiento de población longeva va en aumento cada año, y aun no se han establecido medidas esenciales para el bienestar psico-emocional en el adulto mayor.

Es por eso, que los investigadores instaron a realizar este estudio, de manera cualitativa desde el enfoque de la percepción en mujer adulto mayor y así obtener nueva información, desde sus propios pensamientos más profundos relacionados a sus frustraciones, alegrías, recuerdos más dolorosos y felices, por tanto en este estudio se formuló la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las Vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto mayor, en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega” Managua, I Semestre del 2019?

## **Preguntas de Investigación**

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas sobre la mujer adulto mayor?
2. ¿Cuál es la percepción de la vejez en las mujeres adulto mayor?
3. ¿Cuáles son los estereotipos más comunes en la mujer adulto mayor?
4. ¿Cuál es la aceptación de los cambios estructurales en la mujer adulto mayor?

## **Propósito de investigación**

### **Propósito general**

Conocer las vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto mayor, en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega” Managua, I semestre 2019.

### **Propósitos específicos**

1. Describir las características sociodemográficas sobre la mujer adulto mayor.
2. Describir la percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.
3. Indagar los estereotipos más influyentes en la mujer adulto mayor.
4. Interpretar la aceptación de los cambios estructurales en la mujer adulto mayor.

## Perspectiva de la investigación

### ➤ Según tipo de investigación

#### ▪ Tipo de estudio: Es cualitativo –explorativo

**Es cualitativo:** Según Lenise do Prado, (2008) Utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. Lo cual es aplicable, de manera que la investigación se basa en describir como la mujer adulto mayor se percibe a través de sus vivencias y de los estereotipos que influyeron en su vida para determinar si su vejez es satisfactoria.

**Explorativo:** Cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que únicamente hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas. (Lenise do Prado, 2008)

Lo anterior se relaciona con esta investigación, ya que explora e indaga como han sido las vivencias de la mujer adulto mayor y cómo repercute en su vida por medio de la guía de entrevista.

#### ▪ Según análisis y alcance de los datos

**Fenomenología:** Describe el significado de las experiencias vividas por una persona o grupo de personas acerca de un concepto o fenómeno, de manera que este estudio es fenomenológico ya que analiza las vivencias de la mujer adulto mayor al llegar a la vejez, enfocados en las vivencias personales subjetivas.

La fenomenología está dirigida a comprender la experiencia vivida y tiene sus bases teóricas en la filosofía. La estrategia más importante para la recolección de los datos es la entrevista en profundidad. Las técnicas como la narración, la observación participante y los diarios de campo son estrategias complementarias. Los datos son analizados como un todo y en sus partes, se busca comprender las vivencias en el mundo. Los resultados son presentados en temas o subtemas, así como en narraciones.

En la investigación fenomenológica el investigador está preocupado por la naturaleza de lo que va investigar, por lo que no existe una comprensión previa del fenómeno. Es necesario explicitar que esta trayectoria no depende de supuesto ni de teorías explicativas, no hay problemas, no hay hipótesis a ser verificadas con un modelo estadístico, características que, según el modelo de investigación cuantitativa, le confieren su rigor. La investigación inicia su estudio interrogando al fenómeno, por lo tanto, no conoce las características esenciales del fenómeno que pretende estudiar.

El investigador está interesado en buscar la cualidad para la interrogación, a través de las descripciones, le interesa la comprensión de la interrogación, que se da por sus cualidades o atributos. Por lo tanto, no busca variables, no tiene problemas, solo hay interrogaciones. Los datos son analizados según los significados, se llega a generalidades, o sea, algunas cosas que se muestran que son comprensiones. (Lenise do prado, 2008)

Por otra parte, afirma Hernandez, (2010)

El estudio, pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente. El diseño fenomenológico se basa en el análisis de discursos y temas específicos, así como en la búsqueda de sus posibles significados.

- **Según período y secuencia de estudio**

**De corte transversal:** Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) define que los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede.

Es un estudio transversal ya que se trata de establecer las vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto Mayor, haciendo un corte único en el tiempo en el cual se recopiló la información que corresponde al I semestre del 2019.

### ➤ **Escenario de estudio**

Según Siles,(2018) “Escenario se caracteriza por ser accesible, es decir que es posible que a través de negociaciones se pueda penetrar y obtener la información de manera que las fuentes de información reúnen las condiciones que la investigación necesita”

El presente estudio se realizó en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega”, ubicado en el Bo. San Sebastián, Managua, en la esquina opuesta al parque de la casa de los pueblos. Esta clínica inicio el 3 de mayo 2010, con una base de dato de 14,000 jubilados aproximadamente.

Cumple con las generalidades de atención de consulta de Medicina general, Ortopedia, Oftalmológico, Psiquiatría, Otorrino, Medicina interna, Urología, Consta de una Emergencia con tres camas, en donde se realizan procedimientos como inyectables, EKG, curaciones, procedimientos menores (yesos, abscesos, vendajes) tiene un Emergenciòlogo, además cuenta con una clínica de PAP diario, laboratorio, rayos X, ultrasonidos.

Dentro de su estructura cuenta con 7 clínicas, siendo está dividida con equipo multidisciplinario compuesta por 10 Médicos Generales, 3 Medicina Interna (divididos turnos de 8 horas y 4 horas), 2 Ortopedistas, 2 Urólogos (turnos de 4 horas), 1 de Psiquiatría y 9 recursos de Enfermería.

Esta área es amplia con buena ventilación, cuenta con equipo necesario para su debida atención, tiene una sala de espera, con suficiente espacio para recibir a los jubilados citados y de ingreso. Tiene depósitos de agua en tanques de reserva además de agua potable, baños, luz eléctrica, fácil acceso.

### ➤ **Selección de informantes claves**

Es un proceso progresivo sujeto a dinámica que se deriva de los hallazgos de la investigación. La muestra inicial se va ajustando de acuerdo al desarrollo del proceso investigativo, a las condiciones del contexto y a la dinámica de la realidad objeto de análisis. (Galeano, 2003)

Según Galeano, (2003) “El protagonista es el Interlocutor que habla desde sus propias experiencias y vivencias más que desde la alusión a terceros (es la situación de las historias de vida)”

Por tanto, los protagonistas de la investigación constaron de 12 mujeres, siendo estas seleccionadas a conveniencia. El investigador toma como factor unitario la recopilación de vivencias individuales a cerca de como las mujeres adulto mayor perciben su vejez.

➤ **Criterios de selección**

- a. Ser mujeres adultas mayores.
- b. Disposición a participar en el estudio.
- c. Que tenga una edad igual o mayor a los 60 años.
- d. Que no tengan problemas en la comunicación.
- e. Que no posea algún trastorno mental.

➤ **Prueba de jueces**

Para la validación del instrumento para la investigación se solicitó a especialista del tema la aprobación y de manera poder recoger la información.

Según Hernández, (2010) en su quinta edición de Metodología de la investigación, cita a Steiner & Norman (2008) quienes definen que: la validez de expertos se refiere al grado en el que aparentemente un instrumento de medición, mide la variable en cuestión, de acuerdo con “voces calificadas” las Voces calificadas se encuentra vinculada a la validez de contenido y de hecho se consideró por muchos años. Hoy se concibe como un tipo de evidencia distinta.

La presente investigación se sometió a una revisión metodológica por tres docentes altamente calificados del Departamento de Enfermería, quienes realizaron correcciones correspondientes a la entrevista y la perspectiva teórica para el mejoramiento de la investigación en cuanto a redacción y ortografía, comprensión escrita y metodológicamente cualitativa. Para la validación del instrumento de la investigación se solicitó a especialista del tema la aprobación y de tal manera poder recoger la información,

Por consiguiente los jueces realizaron correcciones correspondientes a la guía de entrevistas, en la perspectiva teórica, para el mejoramiento del mismo, en cuanto a la redacción, ortografía, estética, comprensión del escrito y metodología cualitativa. También la modificación del

planteamiento del problema y justificación debido a que no estaba claro, por qué se estudiaba dicho tema investigativo.

### ➤ **Consideraciones éticas**

Según Galeano, (2003)

Las consideraciones éticas en investigación social cualitativa son con frecuencia menos visibles y más sutiles, pues esta regula los comportamientos sociales, permitiendo la comprensión de la diversidad de sistemas de valores y constituye un referente a través del cual se establece un reordenamiento de las relaciones sociales. Esta perspectiva ético-social invita a la investigación social a preguntarse por las normas, valores, pautas de comportamiento y visiones. Por otra parte, la información recolectada debe ser veraz, debe de respetar la confidencialidad y privacidad del individuo estudiado.

De manera que, en el presente estudio se tomó en cuenta algunos criterios para la selección de los informantes, como es el permiso con las autoridades correspondientes y con los protagonistas que se estudiaron, así mismo se garantizó la confidencialidad de las respuestas, de manera que solo el investigador y el protagonista fueron partícipe de la investigación, los datos recolectados en el estudio fueron veraces, protegiendo sus derechos, sus intereses, sentimientos y privacidades.

### ➤ **Estrategias para recopilar información**

**Técnica:** Se define como conjunto de mecanismos o medios que son utilizados para recolectar información.

La técnica que se utilizó en la investigación es la entrevista a profundidad con el fin de observar aspectos de la vida e identificar los posibles problemas de cómo se percibe la mujer adulto mayor en su vejez, es decir cómo son sus experiencia en la vida como adulto mayor, que ellas puedan describir de sus propias percepciones, como viven su etapa en el envejecimiento, que se sumerjan, puedan detallar sin restricciones y se logre por medio de la entrevista contar sus anécdotas y expresar sus sentimientos sobre este tema, así obtener la información necesaria para el desarrollo del estudio investigativo. Las preguntas orales estaban relacionadas con sus vivencias a lo largo de su vida tomando las propias formas de comunicación y expresión de sus palabras, previo antes pedido consideraciones éticas.

**Instrumento:** Es el recurso metodológico que materializa mediante un dispositivo o formato que se utiliza para registrar la información.

En el presente estudio se utilizó un instrumento de recolección de la información, dicho instrumento fue una guía de entrevista a profundidad, el cual es cara a cara con preguntas abiertas dirigidas a las mujeres adulto mayores; enfocándose acerca de la percepción, vivencias y los diferentes estereotipos que influyen en su vejez. El guion se estructuró con base a los objetivos de nuestra investigación, se incluyó una introducción donde el entrevistador dio a conocer el propósito de la entrevista, cómo se estructuró y qué alcances se obtuvieron.

- **Método de recolección de la información**

Se recopiló información mediante la guía de entrevista a profundidad, ya que se basa en el seguimiento de un guion de entrevista, en él se plasmaron todos los tópicos que se abordaron a lo largo de los encuentros, por lo que previo a la sesión se prepararon los temas que se discutieron, con el fin de controlar los tiempos, distinguir los temas por importancia y evitar extravíos y dispersiones por parte del entrevistado.

Según Galeano, (2003)

Es importante que los entrevistados tengan claro que toda la información que se obtenga se analizará con atención y cuidado, atendiendo en todo momento la confidencialidad de los datos. De tal manera que se debió considerar un previo aviso al protagonista para utilizar una grabadora y así obtener datos confiables de las preguntas antes planteadas. Asimismo, el guion contuvo todas las temáticas a estudiar y que se debió desarrollar a lo largo de todas las sesiones.

De manera que, se recolectó la información con la guía de entrevista semi estructurada con preguntas precisas y abiertas, además se utilizó un medio de audio visual (grabadora), previo antes de haber pedido permiso a las protagonistas, la recogida de datos duro 2 días consecutivos, con un tiempo de 2hrs por cada protagonista, cada investigador entrevisto 2 protagonistas por cada día. , el total de las protagonistas quienes aceptaron fueron 12, no hubo desconformidad, al realizar la entrevista, no obstante con anterioridad persistieron algunas limitaciones con el permiso legal para realizar el estudio en esta institución, en efecto este percance provoco que el tiempo de recolección de la información fuera corto.

Sin embargo, se logró la meta establecida, de realizar este estudio tan significativo para la mujer con respecto a su percepción en el envejecimiento, luego se levantó en texto, toda la información grabada en audio, se analizó la información por medio de matrices descriptoras, se plasmaron las ideas principales.

### ➤ **Triangulación la información**

Galeano, (2003) “Contrastación y comparación de fuentes, datos, técnicas e investigadores. Esta estrategia permite la evaluación de la consistencia de los hallazgos contrastándolos, es decir confrontando las lógicas, lecturas de la situación, saberes y versiones.”

El tipo de triangulación que se realizó fue:

- a) **Comparando información obtenida con diferentes estrategias provenientes de fuentes e información distintas**, no siempre la divergencia de resultados debe llevar el investigador a invalidar la información, porque que las diferencias puedan estar apuntando a dimensiones alternativas no contempladas previamente, las cuales deben examinarse.

Siempre y cuando el tiempo y los recursos lo permitan, es conveniente tener varias fuentes de información y métodos para recolectar los datos. En la indagación cualitativa posee una mayor riqueza, amplitud y profundidad en los datos, si éstos provienen de diferentes actores del proceso, de distintas fuentes y al utilizar una mayor variedad de formas de recolección de los datos (Galeano, 2003).

En dicha investigación se realizó la triangulación de datos, que consistió en la verificación y comparación de la información obtenida en diferentes momentos y diferentes métodos, se prosiguió al análisis de la información, luego se extrajo los datos más relevantes de la entrevista para darle salida a la investigación, relacionando los datos de la entrevista con la información recolectada en la investigación documental. Se trianguló las diferentes perspectivas y vivencias de cada una de las mujeres adultos mayor, con el fin de producir un entendimiento, sobre sus vivencias, experiencias y estereotipos que pueden influir en su vida de forma positivos o negativas, basándose en las características sociodemográficas, percepción acerca del proceso del envejecimiento,

conceptos de vejez en relación a su identidad personal y los cambios percibidos en la vejez.

#### ➤ **Tratamiento de la información**

(Galeano, 2003) “Para el procesamiento de la investigación se utilizó la codificación como proceso de caracterizar y clasificar datos, permitiendo su vinculación con la teoría, la elaboración de cuadros, diagramas, flujogramas, mapas conceptuales”

Se realizó una matriz con las preguntas directrices de investigación con preguntas generadoras de manera que permitió focalizar la búsqueda, analizar los datos existentes, establecer relaciones entre ellos.

Así mismo se utilizó la transcripción como herramienta fundamental para pasar del discurso oral al escrito y para clasificar y tematizar la información obtenida a través de la grabación.

Puesto que se recolectó la información necesaria con coherencia y veracidad, a través de guía de entrevista, técnicas como la entrevista, se pidió permiso al protagonista para grabar, una vez recolectadas todos los datos, se analizaron y procesaron según formato establecido, en el programa de Microsoft Word: con letra Time New Roman, tamaño 12, interlineado 1.5, justificado, con normativas APA 6<sup>ta</sup> edición, se crearon diagrama, tablas con el fin de expresar el estudio planteado.

#### ➤ **Presentación de la información**

La información se representa a través de Microsoft Power Point en donde se realizaron tablas cualitativas para obtener una mejor visualización y análisis de los datos de la investigación cualitativa, de tal forma que se logra apreciar con claridad el análisis de la investigación efectuada.

## Matriz de descriptores

Objetivo de investigación	Preguntas generadoras	Preguntas específicas	Instrumento
Describir las características sociodemográficas de la mujer adulto mayor.	Características sociodemográficas	Edad. Procedencia. Nivel académico. Estado civil. Religión.	Entrevista a profundidad
Describir la percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.	¿Me podría explicar cómo ha sido su vejez?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?</li> <li>2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?</li> <li>3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?</li> <li>4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?</li> </ol>	Entrevista a profundidad
Conocer los estereotipos más influyentes en la mujer adulto mayor.	¿Qué opinión tiene acerca de los conceptos de vejez en relación a su identidad personal?	1. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?	Entrevista a profundidad

		<p>2. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneo acerca de la vejez, conoce algunas frases?</p> <p>3. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?</p> <p>4. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?</p> <p>5. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?</p>	
<p>Interpretar la aceptación de los cambios estructurales en la mujer adulto mayor.</p>	<p>¿Cuál es su opinión acerca de los cambios percibido en su vejez?</p>	<p>1. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?</p> <p>2. Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?</p> <p>3. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?</p>	<p>Entrevista a profundidad</p>

## Perspectiva teórico

### 1. Generalidades de las definiciones

#### 1.1. Geriatria

Según Carretero, (2015)

La Geriatria es la rama de la Medicina que se ocupa del estudio, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades agudas y crónicas del anciano, y además de su recuperación y rehabilitación. La Geriatria es una especialidad integral que pretende llegar a todos los ancianos: sanos, enfermos (físicos y mentales), con problemática socio-familiar y comunitaria. Etiológicamente la palabra.

Geriatria significa:

- GERON: anciano, viejo (griego).
- IATRIA: curar (griego)

#### 1.2. Gerontología

Afirma Carretero, (2015) “La Gerontología es la ciencia que estudia el proceso de envejecimiento de los seres vivos y de la persona en particular desde todos sus aspectos: biológicos, psicológicos, socioeconómicos y culturales “.

Gerontología biológica: estudia las alteraciones y cambios morfológicos, fisiológicos, bioquímicos y funcionales.

a. Gerontología social: estudia a la persona como un ser integral, teniendo en cuenta el medio ambiente, la situación socioeconómica y familiar donde vive, etc.

b. Etiología: es la palabra Gerontología significa:

- GERON: anciano, viejo (griego).
- LOGOS: palabra, ciencia (griego).

#### 1.3. Envejecimiento.

Retomado de López, (2016) se entiende por al conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, supone un declinar paulatino de la capacidad de adaptación a nivel de cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, aumentando su vulnerabilidad ante situaciones de estrés o enfermedad.

Es muy probable que todos conozcan una familia a la que llamen longeva, porque muchos de sus miembros y ancestro alcanzaran edades sorprendentemente altas, y por lo general en condiciones funcionales muy favorables, de inmediato se piensa, la herencia como posible explicación y es muy probable que se tenga razón, pero no se puede olvidar que las familias heredan hábitos y costumbres que favorecen el envejecimiento como pueden ser hábito de alimentación y de actividad física. Caleb Finch uno de los gerontólogos más destacados de las últimas décadas, propone que la longevidad final se explicaría en un individuo con factores ambientales en el 80% restante.

El envejecimiento en América Latina y el Caribe no están ajenos a este fenómeno. En 1950 había en la región aproximadamente 10 millones de personas de 60 y más años; al terminar el siglo la cifra se había cuadruplicado y se proyecta que en 2025 ésta habrá aumentado a 56 millones, lo que sumará 96 millones de adultos mayores.

En Nicaragua es posible observar que las ancianas alcanzan edades avanzadas algunas con suficiente capacidades y funciones para realizar actividades independientes, así como también adultas jóvenes que aparentan envejecimiento acelerado por condiciones mórbidas como ritmo de vida ineficaces y por genética.

El envejecimiento se relaciona con la reproducción, desde el nacimiento todas las acciones biológicas están dispuestas para que el crecimiento y el desarrollo produzcan individuos reproductivamente efectivos. En los seres humanos el período de reproducción se extiende de los 20 a 35 años. Una vez finalizado este período de reproducción, germinativas inician una serie de mecanismo que tiene como objetivo final el desmantelamiento del cuerpo que custodio y transfirió información genética contenida en las células.

La disfunción o disminución del número de células de un órgano o sistema, son alteraciones que se generan en la matriz extracelular y en los mecanismos de regulación hormonal, inmunológico y nervioso, que terminan de explicar todos los cambios que ocurre con el envejecimiento en los diferentes órganos y sistemas biológicos. Se pueden dividir en intrínsecos (errores en el ADN, inmunológicos, endocrinos) e extrínsecos (alimentación, tabaco, alcohol, gérmenes, para fines de su comprensión, aunque es evidente que tarde o temprano ambos terminan actuando conjuntamente. (Morales, 2015)

## 2. Características sociodemográficas

**2.1. Definiciones de sociodemográfica:** Retomado de Blas, (2014) Las características sociodemográficas de los individuos, como su edad, sexo, estado civil, religión, nivel educacional, zona de residencia y participación en la actividad económica, condicionan su conducta frente a la fecundidad, los movimientos migratorios y por tanto inciden de manera importante en los patrones demográficos de la población a la cual pertenecen.

a) Edad: Período de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el día actual de cada persona.

Etapas de la tercera edad

Al tratar de definir la vejez se puede utilizar el criterio de la edad para concretar. Después de la infancia, la adolescencia y la edad adulta, se habla de envejecimiento. Se solía decir que la vejez empezaba a los 65 años aproximadamente, pero hoy se tiende a denominar “adultos mayores” a este intervalo. Clásicamente diferenciábamos las siguientes etapas en la tercera edad:

- De 60 a 70 años - Senectud
- De 72 a 90 años – Vejez
- Más de 90 años- Grandes ancianos

b) Sexo: es un mecanismo mediante el cual los humanos se reproducen al momento de la fecundación dependiendo el sexo dominante para conocer el resultado del tipo de sexo que va a tener el embrión ya sea masculino o femenino.

c) Estado civil: es la situación de las personas físicas determinado por sus relaciones de familia proveniente del matrimonio o del parentesco los cuales pueden ser: soltero, casado, acompañado o viuda.

d) Religión: son las creencias expresadas por una persona referente a la religión o fe en la que le fue inculcada.

En el plano de la espiritualidad, la religión y la fe, se haría énfasis en la importancia de valores trascendentes, en el reconocimiento de un ser supremo y en la relación con el mismo, así como en la coherencia de las propias creencias y en la práctica de estas.

e) Escolaridad: nivel de institución académica alcanzada por el individuo (analfabetismo, primaria completa, primaria incompleta, técnico superior, universitario).

f) Procedencia: lugar de donde proviene la persona en el cual habita.

Según Hernán, (2006)

Durante las dos últimas décadas ha sido evidente el aumento progresivo de ancianos en el mundo. El envejecimiento poblacional es definido como el aumento de la proporción de personas con respecto al total de la población, la principal razón de este envejecimiento es el proceso de transición demográfica; es decir, los cambios que tiene una población medida de que pasa el tiempo desde una etapa de altas de natalidad y mortalidad. En general, se considera que es anciano cuando sobre pasa la edad de los 60 años; se considera como ancianos jóvenes aquellos entre 60 y 69 años, ancianos adultos entre 70 y 79, ancianos muy viejos entre 80 y 89 y los centenarios aquellas edades cercanas a los 100 años.

**2.2. Envejecer:** Es un proceso secuencial, acumulativo e irreversible que deteriora al organismo progresivamente hasta hacerlo incapaz de enfrentar las circunstancias y condiciones del entorno. Sin embargo, los cambios que sufren los órganos y los tejidos durante el proceso de envejecimiento no deben considerarse problemas de salud, sino variantes anatómicas fisiológicas normales. Esos cambios se presentan en forma universal, progresiva, declinante, intrínseca e irreversible. Esas transformaciones se conceptúan de la siguiente manera:

- Universales: porque se producen en todos los organismos de una misma especie.
- Progresivos: porque es un proceso acumulativo.
- Declinantes: porque las funciones del organismo se deterioran en forma gradual hasta conducir a la muerte.
- Intrínsecos: porque ocurren en el individuo, a pesar de que están influenciados por factores ambientales.
- Irreversibles: porque son definitivos.

Uno de los cambios más importante que traerá el envejecimiento poblacional durante el siglo XXI, es un aumento considerable de mujeres en el mundo, en especial las mayores de 75 años, debido a su mayor longevidad y la mayor mortalidad en hombres hará que aumente el número considerables de viuda.

Afirma Hernán, (2006)

En especial entre las mayores de 60 años, existe una mayor proporción de mujeres que de hombres, y es frecuente en la sociedad postmoderna un falso estereotipo, el “rol sin sexo”, según el cual entre anciano las características femeninas y masculinas se aproximan, las diferencias se diluyen y los hombres asumen papeles que antes eran competencias exclusivamente femeninas.

### **3. Percepción del envejecimiento**

**3.1. Calidad de vida:** El concepto de calidad de vida, si bien tiene múltiples definiciones se puede caracterizar en los adultos mayores ya que tiene una especificidad, es decir “tiene características específicas que no poseen otros grupos de edad”, por ejemplo: el retiro laboral, enfermedades crónicas, cambios en las estructuras familiares, entre otros, a esta especificidad también responderá el contexto histórico social de la persona en la cual envejece. Afirma Galleguillos, (2015) “También plantea otra característica de carácter multidimensional, ya que contempla por un lado los factores personales como salud, autonomía y satisfacción y por otro lado un carácter socio - ambiental como los servicios sociales y las redes de apoyo.”

La calidad de vida implica también factores subjetivos y factores objetivos, dentro de los aspectos objetivos se pueden destacar los servicios con que cuenta la persona, presencia de enfermedades, el nivel de renta, acceso a bienes, vínculos y relaciones familiares y en el ámbito subjetivo tenemos aspectos como las valoraciones, juicios y sentimientos del adulto mayor en relación a su propia vida, tales como: búsqueda de trascendencia, aceptación a los cambios, percepción de bienestar, percepción sobre la discriminación y el rol del adulto mayor en la sociedad.

La calidad de vida se relacionaría fundamentalmente con estilos de comportamientos, con autonomía decisoria y con satisfacción vital, también se hará énfasis en las percepciones mutuas y la interacción personal, en la comunicación y el diálogo con los demás, en el sentido de pertenencia y en la participación social, así como en las posibilidades de amor e intimidad. (Hernán,2006)

**3.2. Percepción de la vejez:** La capacidad del individuo durante la adultez de enfrentar los cambios y las crisis, de adaptarse a las nuevas situaciones, de correr riesgos y de confrontar factores estresantes, pueden utilizarse como indicador del tipo de vejez que esa persona alcanzará.

La capacidad de adaptación del adulto mayor se ve a veces comprometida por los frecuentes cambios sociales, físicos, económicos y laborales a que están expuestos. Los factores estresantes

dejan huellas visibles aun en personas jóvenes, quienes pueden envejecer prematuramente a partir de ciertos períodos de crisis. Las condiciones del ambiente físico y social en que se desenvuelve la persona tienden a acelerar o retardar su proceso de envejecimiento. Es necesario que la sociedad considere, reconozca y acepte al adulto mayor como una persona con los mismos derechos y deberes que los adultos, jóvenes y niños, pero con necesidades fisiológicas, psicológicas, espirituales y socioeconómicas diferentes, las cuales deben ser atendidas de acuerdo a esas circunstancias.

Algunas investigaciones sobre la salud integral de las personas de 65 años y más mostraron que no basta tener buenas intenciones y mucho amor por los ancianos para ayudarles a prevenir las enfermedades, a recuperar la salud, a adaptarse a los cambios, a rehabilitar sus deficiencias y a disfrutar de una vida digna; es preciso contar con los recursos humanos adiestrados específicamente en gerontología y geriatría. Los servicios que prestan los profesionales sin capacitación adecuada son a menudo peligrosos y antieconómicos, tanto por la falta de conocimientos pertinentes como por la incapacidad de reconocer el potencial de los adultos mayores.

También la vejez con frecuencia conlleva otros cambios importantes. Se trata de cambios en los roles y las posiciones sociales, y la necesidad de hacer frente a la pérdida de relaciones estrechas. Así, los adultos mayores suelen concentrarse en un conjunto menor pero más importante de metas y actividades, además de optimizar sus capacidades presentes a través de la práctica y el uso de nuevas tecnologías y compensar la pérdida de algunas habilidades con otras maneras de realizar las tareas. Las metas, las prioridades motivacionales y preferencias también parecen cambiar; hay quienes plantean que la vejez incluso puede estimular el cambio de perspectivas materialistas por perspectivas más trascendentes.

Aunque quizá algunos de estos cambios sean el resultado de la adaptación a la pérdida, otros reflejan el desarrollo psicológico sostenido en la edad avanzada que puede estar asociado con “la adquisición de nuevos roles, puntos de vista y varios contextos sociales interrelacionados”. Los cambios psicosociales explican en buena medida por qué, en muchos entornos, la vejez puede ser un período de bienestar subjetivo elevado (Organización Mundial de la Salud, 2015)

En la vejez la familia es la institución social que puede dar la comprensión y afecto que necesita el adulto mayor, en donde puede expresar sentimientos, sentirse perteneciendo y unidos por lazos de responsabilidad mutua lo que otorga confianza y seguridad.

Las relaciones que han recibido mayor atención son las que tienen los adultos mayores con sus hijos y nietos. Aunque las relaciones estrechas con los hijos son importantes, parece tener menor influencia en el bienestar y satisfacción de los adultos mayores que las relaciones con los amigos. Estar con amigos es más estimulantes que estar con la familia, ya que supone una socialización activa y una conversación intelectualmente estimulante. Al menos para una gran mayoría de viudos mayores. (Monrroy, 2016)

La percepción se desprende del paradigma del procesamiento de la información desarrollada por la psicología cognitiva, interpreta la información que proviene de los estímulos para organizarla y darle sentido. La concepción de la percepción implica una serie de consideraciones: como característica esencial, la percepción como proceso constructivo por parte del sujeto y utiliza datos sensoriales de la estimulación presente, como el aprendizaje obtenido a través de las experiencias.

Por otra parte, Aguilar, (2015) afirma “que el envejecimiento es una disminución de las funciones de los diferentes órganos y sistemas vitales, para responder a cambios en el interno y en el ambiente” Anteriormente se consideraba al envejecimiento como una pérdida de funciones, pero esta definición tiene el inconveniente de derivar conceptos ambiguos de envejecimiento como enfermedad o discapacidad.

No obstante, según Faridy Helo Guzmán (2015) “El envejecimiento es un proceso fisiológico que ocurre por la interacción de diversos factores tanto genéticos como ambientales”. Los cambios producidos por su causa aumentan la vulnerabilidad de los organismos producidos por su causa aumentan la vulnerabilidad de los organismos a enfermar. De tal manera el envejecimiento afecta progresivamente la capacidad residual funcional de los distintos sistemas y también reduce los mecanismos de preservación del homeostasis. Sin embargo, a pesar de ser responsable no disminuye la calidad de vida.

Por consiguiente, los efectos del envejecimiento generan una serie de consecuencias muy importantes para los individuos. Una de las complicaciones asociadas al proceso de envejecimiento es que las manifestaciones de las enfermedades cambian su patrón clásico de presentación. Esta

influye de manera desfavorable en la evolución de los padecimientos, por la dificultad diagnóstica y el retraso de una atención adecuada y tratamiento oportuno. (Helo Guzmán, 2015)

**3.2.1 Factor Económico:** Según Jenny, (2012) “El factor económico es el principal determinante que afecta a la población adulta mayor en esta realidad se ve empobrecida en la medida que no puede cubrir las necesidades básicas de alimentación, vestido, salud y las relaciones familiares” por otro lado, vienen resquebrajando los principios, valores de solidaridad y apoyo mutuo entre sus miembros, sobre todo en relación a los adultos mayores a quienes se les presta menor atención los mismo que no poseen un ingreso estable para poder cubrir sus necesidades.

**3. 2.2 Vivienda:** Una vivienda adecuada, a un entorno seguro y propicio, que incluye también la integración social de la mujer adulto mayor, como elemento fundamental y necesario. La vivienda influye favorablemente en los procesos restauradores de la salud e incentiva la actividad creadora y el aprendizaje, cuando sus espacios funcionales reúnen las condiciones apropiadas de facilitación para los que fueron diseñados y cuando la conducta humana los utiliza inteligentemente. La vivienda constituye por tanto en objeto de interés particular en el campo de la salud ambiental y puede entonces convertirse en promotora de la salud de la población.

**3. 2.3 Servicios Básicos:** Los adultos mayores tendrán exoneraciones en el régimen tributario, a la exoneración del pago por costos notariales y registrales de acuerdo con la ley. Es decir, los adultos mayores tienen derecho a reclamar la devolución del Impuesto al Valor Agregado de las compras que realicen, como un beneficio para mejorar sus condiciones de vida.

#### **4. Estereotipos**

**4.1. Más influyentes:** Algunos de los obstáculos más importantes sobre el envejecimiento son los conceptos, actitudes y suposiciones erróneas y generalizadas acerca de las personas, aunque hay pruebas considerables de que los adultos mayores contribuyen a la sociedad en muchos sentidos, a menudo se los ve de manera estereotipada como:

4.1.1 Se ve como una carga o como personas débiles, alejadas de la realidad o dependientes.

4.1.2 La discriminación por motivos de edad que encierran estas actitudes limita la forma en que se conceptualizan los problemas.

4.1.3 Estereotipos obsoletos se extienden a la forma en la que habitualmente se concibe el curso de la vida, ya que se supone que está circunscrito a una serie rígida etapas. En los contextos de ingresos altos, estas etapas suelen ser la primera infancia, los años de estudio, un período definido de años de trabajo y después de la jubilación. Sin embargo, se trata de construcciones sociales que tienen poco fundamento fisiológico.

**4.2. Estereotipos anticuados:** La sociedad influye enormemente en el cambio de roles y relaciones sociales del adulto mayor. Considerando al adulto mayor no hábil, no activo, no generador de riquezas y poco productivo es gracias a la imagen que la misma sociedad genera frente a las demás. La sociedad asigna a cada grupo un rol distinto:

- Rol individual: el adulto mayor frente a aquellas pérdidas: luto, jubilación, relego de sus cargos dentro de la familia, hacen que se ocasionen sentimientos de tristeza y desconsuelo y no hace otra cosa, que advertir que la muerte ya está cerca.
- Rol en la comunidad: la sociedad valora la productividad, el adulto mayor es considerado no apto para ello y lo relega a segundo plano. “A partir del momento en que la sociedad relega al individuo al grupo de ancianos, esta modificación de rol pasa a contemplarse no como un cambio de rol individual sino en la comunidad”.

**4.3. El Viejísimo:** Término que encierra las variadas formas de discriminación que se ejercen contra los viejos, excluyendo y no reconociendo que todos somos sujetos que llevamos dentro nuestro el proceso de envejecimiento. Se intenta negar el propio proceso de envejecimiento y el de la sociedad humana misma segregando, excluyendo, victimizando o maltratando a los viejos o permitiendo que otros lo hagan.

Por otra parte, hay que dejar de mirar los aspectos deficitarios y comprender los aspectos saludables, funcionales y útiles de la vejez. El buen o mal envejecer depende más de la escala de valores, de las estructuraciones psicológicas y sociales, de la aproximación al yo ideal que de aspectos estrictamente biológicos; mantenerse en contacto e intercambio con las generaciones más jóvenes; no para sentirse uno más joven; sino para estar actualizado, incluido, no abandonando, el proceso permanente socializador y construyendo la propia trascendencia.

A medida que se envejece ya no es posible mantener el ritmo de la juventud en ninguno de sus aspectos, sin embargo, el secreto del buen envejecer está dado por la capacidad que tenga el sujeto de aceptar y acompañar las inevitables declinaciones, sentirse y procurar ser activo, sentirse querido y necesitado, no perder los roles sociales.

Afirma strejilevich, (2014) “El “viejísimo” define el conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos simplemente en función de su edad”

El estereotipo más común y extendido es considerar a los viejos como enfermos o discapacitados, desconociendo que sólo 1 de cada 4 viejos tiene problemas en su salud, es decir, 3 de cada 4 no tienen problemas de salud; son sanos (Strejilevich L, 2014)

Anteriormente, los jóvenes eran el sostén de sus mayores; ahora y cada vez más, los mayores son sostén de los más jóvenes.

El “baby boom” de la década de los ‘60 intentó derrocar el símbolo de los padres (la patrofagia de las rebeliones juveniles) y desobligarse de respetar y atender a un mundo formado por personas mayores en crecimiento; éstos son los envejecidos de hoy y apostaron mal a una sola carta: la juventud. En esa época, los viejos formaban una generación culpable que no fue absuelta por los jóvenes de antaño.

**4.4. Fuerza física relacionada a la vejez:** Según Organización Mundial de la Salud (2015) Un desafío importante es la enorme diversidad de los estados de salud y estados funcionales que presentan las personas mayores refleja los cambios fisiológicos sutiles que se producen con el tiempo, pero que solo se asocian vagamente con la edad cronológica. Esto Significa que algunas personas de 80 años tienen niveles de capacidad tanto física como mental similares a los de muchos jóvenes de 20 años.

**4.5. La discriminación por motivos de edad:** La discriminación por motivos de edad abarca los estereotipos y la discriminación contra personas o grupos de personas debido a su edad. Puede tomar muchas formas, por ejemplo, actitudes prejuiciosas, prácticas discriminatorias o políticas y prácticas institucionales que perpetúan las creencias estereotipadas, las actitudes discriminatorias por motivos de edad se dan de forma generalizada en todas las sociedades, y no se limitan a un grupo social o un grupo étnico. (Organización Mundial de la Salud, 2015).

Algunas investigaciones indican que es posible que la discriminación por motivos de edad actualmente sea una forma más generalizada de discriminación que el sexismo o el racismo. Esto tiene graves consecuencias tanto para las personas mayores como para la sociedad en general. Puede ser un gran obstáculo para formular buenas políticas, ya que limita las opciones. También puede tener efectos graves en la calidad de la atención sanitaria y social que las personas mayores reciben.

Los estereotipos negativos están tan generalizados que incluso a quienes manifiestan públicamente las mejores intenciones les puede resultar difícil abstenerse de actuar y expresarse en forma negativa. Además, las actitudes discriminatorias por motivos de edad suelen verse como humorísticas y, en cierto grado, basadas en la realidad, por lo que a menudo se piensa equivocadamente que el humor contrarresta todo efecto negativo en la persona mayor.

**4.6. Repercusiones que tienen los estereotipos en el adulto mayor:** La vejez y el envejecimiento son dos grandes temas tratados a lo largo de la historia, aunque a veces rodeados de mitos y estereotipos. La persona mayor se identifica con esa idea de la vejez caracterizada por pérdidas, reconoce con facilidad el rol social que se le asigna, a pesar de que se limite sus capacidades.

Como consecuencias los adultos mayores intentan comportarse de acuerdo con esas expectativas, mediante una adaptación a esas pautas de comportamiento marcada por la sociedad y por los jóvenes que van captando todo este comportamiento.

Por otra parte, existen pruebas de que la discriminación por motivos de edad provoca menores niveles de autonomía, menor productividad y mayor estrés cardiovascular. Así pues, esos estereotipos pueden convertirse en realidad, lo que refuerza la inacción y el deterioro que se produce al interiorizar esas ideas. Las actitudes negativas también son muy comunes incluso en los centros de salud y asistencia social, entornos donde los adultos mayores están en la situación más vulnerable. (Organización Mundial de la Salud, 2015).

**4.7. La sexualidad en las mujeres adulto Mayor:** Según Monroy, (2016) El proceso de envejecimiento biológico o físico se denomina senectud que está delimitado por un conjunto de cambios estructurales y funcionales que va experimentando el organismo a medida que transcurre

los años por diversos factores, ya sea genético, ambientales o por uso y desgaste. Todos estos cambios se manifiestan en la apariencia física y en la capacidad motriz.

Es inevitable hablar de aquellos cambios anatómicos fisiológicos por lo que pasan los adultos mayores y que ello influye de gran manera en el desempeño de la actividad sexual como lo que se mencionará a continuación:

- **En la mujer:** Los cambios evidentes incluyen arrugas, mamas colgantes y postura menos erguida. Los órganos genitales se modifican habiendo una fragilidad y pérdida del vello púbico, la mucosa vaginal se seca y atrofia por ello hay disminución de la secreción; la vulva, el clítoris y los labios disminuyen en tamaño, se produce un estrechamiento de la vagina, los ovarios tienden a disminuir de tamaño, el moco cervical se tenderá a ser espeso y escaso, las mamas se volverán flácidas a consecuencia de la atrofia muscular propia de la edad y la falta de secreción hormonal.

La función reproductora cesa gradualmente a medida que va avanzando la edad y en la mujer definitivamente después de la menopausia, la capacidad de la respuesta sexual dependerá más que todo de la capacidad física y psíquica y de la situación social en la que se encuentre.

El adulto mayor es privado de su capacidad reproductiva, en el caso de la mujer en forma absoluta y en el varón en forma gradual; y relativa hace que el desempeño del sexo y su sexualidad esté basado en el erotismo, en su función erótica, encontrando placer en aquellas pequeñas cosas que en los adultos no se toman mucho en cuenta, como las caricias, besos, miradas de complicidad, un piropo, un abrazo, un alago puede influenciar grandemente en la felicidad de un adulto mayor.

El aspecto psicológico tiene mucho que ver en los cambios propios del sistema neurológico, la reducción de neurotransmisores y del tamaño cerebral, los cuales causan problemas en la función cognitiva, destrezas motoras, la inteligencia, proceso de aprendizaje, motivaciones y las habilidades para poder resolver diferentes problemas.

El funcionamiento cognitivo se deteriora rápidamente con el avance de los años, pero ello no ocurre por el avance de los años (edad cronológica), si no por factores ambientales y sociales. El

proceso de envejecimiento se da en un contexto social ya que en ello hay una gran influencia de la sociedad y ellos también influyen sobre ésta.

Según Monrroy, (2016)

La sexualidad en el adulto mayor es una situación que se presenta en la actualidad con la prolongación de la esperanza de vida, con un patrón cultural en relación a conceptos de sexo y sexualidad. Existen conceptos equivocados los cuales señalan que la actividad sexual debe desaparecer en el adulto mayor, y por tanto la declinación de la vida sexual plena después de los 60 años, marcándola como antinatural, inmoral o socialmente inaceptable y para algunos adultos mayores resulta un factor de ansiedad que provoca el inicio de trastornos en la función sexual.

Existen cualidades que enriquecen las relaciones humanas y que originan lazos integradores. Una relación requiere de ese contacto para generar aceptación, bienestar y confianza se deriva de la capacidad de socialización. La intimidad ejerce en una reciprocidad sentimental y también con la necesidad de mitigar la soledad, para dar paso a una relación estrecha.

El proceso de envejecer afecta a todos los sistemas orgánicos en mayor o menor proporción y aquellas del sistema genitourinario y endocrino son lo que determinan lo que sucede con el desempeño sexual y reproductivo. Los cambios biológicos se asocian a algunas modificaciones de carácter psicosocial para dar como resultado cambios en la modificación sexual del anciano.

Hernán, (2006) “La menopausia origina una disminución de la sensación de bienestar físico y aparece una serie de síntomas por la pérdida de los efectos tróficos ejercidos por los esteroides sexuales ejercidos por los órganos blancos. No obstante, la declinación estrogénica no influye en la libido”

**4.8. La inclusión de la productividad de los adultos mayores en el país:** La segunda razón clave para actuar en materia de envejecimiento y salud es fomentar el desarrollo sostenible. En la actualidad, la mayoría de las personas vive hasta la vejez, por lo que una proporción cada vez más grande de la población será de personas mayores. Si queremos construir sociedades cohesivas, pacíficas, equitativas y seguras, el desarrollo tendrá que tener en cuenta esta transición demográfica y las iniciativas tendrán que aprovechar la contribución que las personas mayores hacen al desarrollo y, al mismo tiempo, garantizar que no se las excluya.

Las personas mayores contribuyen al desarrollo de muchas maneras, por ejemplo, en la producción de alimentos y en la crianza de las generaciones futuras. Afirma la Organización Mundial de la

salud, (2015) que “Incluir las en los procesos de desarrollo no solo ayuda a fomentar una sociedad más equitativa, sino que probablemente refuerce el desarrollo al apoyar estas contribuciones”

Por consiguiente, para asegurar un desarrollo para todos, es preciso afrontar las causas profundas de la inequidad y garantizar que todas las generaciones tengan acceso equitativo a asistencia sanitaria y social, aprendizaje permanente y oportunidades de contribuir. Además de ver las necesidades de las personas mayores para que los diferentes entornos sean accesibles, incluidos los espacios y edificios públicos, las viviendas, los lugares de trabajo y el transporte.

**4.9. Envejecimiento y Jubilación:** El trabajo se refiere a la actividad productiva y supone una situación vital permanente, con criterios de categoría y promoción, es decir, una estructura ocupacional hasta la ancianidad, es una actividad fundamental que define la personalidad, proporciona un marco de relación estables, un poder económico definido, referentes de prestigio, amistad, solidaridad, hábitos, rutinas, es decir, configura la vida.

Jubilación ética de retiro la cual es el evento de la vida que marca el comienzo del fin del ciclo vital de un individuo. En términos reales la jubilación representa la finalización del empleo, pero no del trabajo, ni de la vida productiva, y el retiro es el fin del trabajo y no implica jubilación. (Hernán, 2006)

## **5. Cambios estructurales**

### **5.1. Definiciones**

La involución caracterizada por la disminución del número de células activas, alteraciones moleculares, tisulares y celulares que afecta a todo el organismo, aunque su progresión no es uniforme.

A medida que la edad avanza, se va produciendo un envejecimiento biológico evidenciado en la disminución de la estatura (a partir de los 40 años) se acentúan más en las mujeres; también disminuye el peso y el sistema musculoesquelético se pierde entre un 30 y 40 % de la masa muscular.

Según Lorena, (2006) “Disminuye la fuerza muscular y la capacidad de movimiento y respuesta rápida entre otros. La capacidad para formar tejido óseo disminuye, reduciéndose por el contrario el grosor y la masa de los huesos en el sistema nervioso el flujo cerebral se reduce en un 20% produciendo alteraciones y disminución de la síntesis de

neuronas transmisoras, principalmente, los reflejos disminuyen intensidad de respuesta y estructura, y el ciclo del sueño se altera”

## **5.2. Deterioro cognitivo y demencia**

Según Morales et al, (2015) “El principal factor de riesgo para el desarrollo de la demencia es la edad, y de debido a que los países latinoamericanos la esperanza de vida es cada vez mayor”.

La memoria representa una función mental superior, que involucra diferentes áreas cerebrales y que nos permite saber quiénes somos, recordar experiencia para aplicarla en el diario vivir y poder utilizar ese aprendizaje para el mejoramiento de nuestra existencia.

El envejecimiento cognitivo normal se refiere a los cambios a nivel cognitivo que se presentan con el paso del tiempo, producto del envejecimiento normal, en donde el adulto mayor presenta una reducción en su velocidad del procesamiento mental, de memoria y otras funciones mentales superiores.

Según Morales et al, (2015) “La queja subjetiva de memoria se refiere a personas que perciben que su capacidad amnésica no es la misma que antes, pero el rendimiento funcional es normal”

## **5.3. Modificaciones estructurales**

**5.3.1 Modificaciones celulares:** Se observa una disminución del volumen de los tejidos y microscópicamente se observa un retardo en la diferenciación y crecimiento celular lo cual provoca el descenso del número de células, además hay un descenso del agua intracelular. Y existe un aumento del tejido adiposo (hay un descenso del tejido adiposo superficial y un aumento del tejido adiposo profundo).

**5.3.2 Envejecimiento en la piel:** El envejecimiento de manera funcional produce: Alteración de la permeabilidad cutánea, disminución de las reacciones inflamatorias de la piel, disminución de la respuesta inmunológica, trastorno de la cicatrización de las heridas por disminución de la vascularización, pérdida de elasticidad de los tejidos, percepción sensorial disminuida y disminución de la producción de la vitamina D, palidez y velocidad de crecimiento disminuida. De forma estructural: en la epidermis hay variaciones en el tamaño, forma, y propiedades de las células basales, disminución de melanocitos y células de Langerhans y aplanamiento de la unión dermoepidérmica.

**5.3.3 Envejecimiento óseo:** Hay una pérdida de masa ósea por la desmineralización de los huesos, la mujer suele perder un 25% y el hombre un 12%, este proceso se denomina osteoporosis senil o primaria, se produce por la falta de movimientos, absorción deficiente o ingesta inadecuada de calcio, y la pérdida por trastornos endocrinos. Esto propicia las fracturas en el anciano.

Existe una disminución de la talla, causado por el estrechamiento de los discos vertebrales. Aparece cifosis dorsal que altera la estática del tórax. En los miembros inferiores los puntos articulares presentan desgastes.

**5.3.4 Envejecimiento muscular:** La pérdida de fuerza es la causa principal del envejecimiento, hay un descenso de la masa muscular, pero no se aprecia por el aumento de líquido intersticial y de tejido adiposo. Hay una disminución de la actividad, la tensión muscular y el periodo de relajación muscular es mayor que el de contracción.

**5.3.5 Envejecimiento del Sistema urinario:** El aumento de la edad produce una pérdida de masa renal, y el peso del riñón disminuye desde el valor normal de 250-270 a 180-200. La pérdida de la masa renal es principalmente cortical, el número de glomérulos disminuye. En el túbulo renal existen una serie de modificaciones microscópicas leves, aparecen divertículos en la nefrona distal, éstos pueden evolucionar en forma de quistes de retención simples.

El flujo sanguíneo renal disminuye, pasando de los 1.200ml/minuto a 800ml/minuto, se debe a modificaciones anatómicas fijas más que un vaso espasmo.

Además de una pérdida de volumen y de la capacidad de concentrar la orina el riñón. Se produce un debilitamiento del esfínter de la uretra, la vejiga pierde tono y se pierde la capacidad de la micción completa, quedando orina residual.

**5.3.6 Higiene en la mujer adulto mayor:** Para las personas adultas mayor por muchas razones bañarse ya no es muy común por lo que se debe explicar que con el baño se elimina, transpiración, microbios y bacterias que normalmente se acumulan en la superficie de la piel. Además, estimula y mejora la circulación de la sangre, pero puede reseca la piel, por lo tanto, tiene que decidir con qué frecuencia se baña teniendo en cuenta la situación de la persona.

Según Miguez, (2016)

La medida para eliminar los microorganismos y limpiar la suciedad de la piel, se realiza para mantener la limpieza de las manos, prevenir y controlar la propagación de enfermedades. En la persona adulto mayor hay que educar sobre en qué momentos debe realizar su higiene de manos sobre todo antes de comer, luego de cualquier actividad en que haya topado los genitales externos, región anal o sustancias que haya eliminado el cuerpo.

**5.4. Depresión:** La depresión tiene una alta prevalencia en adultos mayores y se incrementa con la edad. Se asocia con alteraciones neuropsicológicas, como afeción en atención y disfunción ejecutiva, lo que puede similar un cuadro demencial de fondo. Los pacientes que presentan depresión y déficit cognitivo, razón por la que en el pasado se denominaran a esta asociación pseudo demencia depresiva. En la actualidad se reconoce más que un factor de riesgo para el desarrollo de la demencia, la demencia puede ser un indicador prodrómico de la patología subyacente. (Morales, 2015)

En cambio Barrientos, (2018) expresa que “La depresión está asociada al incremento en la mortalidad, mayor incidencia de enfermedades somáticas y mayor número de readmisiones hospitalarias, esta se ha establecido como una causa común de pérdida de peso y malnutrición en los adultos mayores”.

El anciano es vulnerable a situaciones que limitan sus posibilidades de apego a las recomendaciones terapéuticas algunos trastornos comunes están asociados a cambios intrínsecos del envejecimiento, entre ellos se citan: Otosclerosis, Osteoporosis, Osteartrosis, enfermedad cardiovascular, Deterioro sensorial, entre otros.

Según Sotelo, (2012) “La depresión es el trastorno más frecuente en personas mayores de 60 años y del sexo femenino, se manifiesta predominantemente como tristeza, llanto, aislamiento, falta de concentración, trastornos del sueño, labilidad emocional y agitación e ideación suicida”. La depresión se considera un problema de salud pública, con graves implicaciones en la discapacidad, la morbilidad, la mortalidad así como la calidad de vida de los ancianos que la padecen, para el médico familiar el diagnóstico, tratamiento y en especial la prevención de la depresión nos parece que es de capital importancia en este trabajo se presentan elementos esenciales para el manejo de esta enfermedad a través de una revisión bibliográfica dirigida a las necesidades que se presentan en el primer nivel de atención

**5.5. Soledad:** Ferrari cita Muchinik et al, 1998; Rodríguez, 2009; Cardona et al, (2013) donde expone que estudios realizados concuerdan al decir que la soledad, propiamente dicha, es una

experiencia subjetiva emocionalmente desagradable, que las personas tratan de evitar, y que depende del momento socio histórico y de la construcción de significados personales.

Además, establece entonces una diferenciación entre soledad objetiva y soledad subjetiva. La primera hace referencia al aislamiento objetivo, la ausencia real de una red social de apoyo. Algunos autores afirman que no se trataría de una experiencia desagradable ni penosa, siempre que se trate de una elección propia, pudiendo convertirse incluso en “una experiencia buscada y enriquecedora”. El sentimiento de soledad es producto de una elaboración cognitiva que está atravesada por las normas sociales y culturales aprendidas que influyen en el comportamiento de los sujetos (Ferrari, 2015).

**5.6. Enfermedad:** Según Hernán, (2006) “En primer lugar, se encuentran los procesos articulares, seguido por la enfermedad cerebrovasculares, el deterioro visual, enfermedad cardíaca y la demencia” Las cargas de la enfermedad producen impacto en la población, con un comienzo insidioso, una progresión gradual y no se curan totalmente, la combinación de enfermedades agudas y crónicas se denominan doble carga de la enfermedad y afecta a los países en desarrollo.

**5.6.1 Dolor y sufrimiento:** El dolor y sufrimiento son frecuentes en el anciano son frecuentes en el anciano, etapa de la vida caracterizada por el debilitamiento corporal la incapacidad de afrontar los problemas. La privación de los placeres y a la mayor probabilidad de morir. Estas Características llegan a considerar la vejez como desagradable. No es la vejez en sí misma, sino el dolor el que hace miserable la existencia. La población de mayor a los 65 años aumenta cada día, por lo tanto, aumenta la posibilidad de sufrir enfermedades crónicas que incapacitan con sus secuelas de malestar, dolor y sufrimiento.

Para el viejo el significado de dolor depende de la experiencia personal, el estilo de vida y la cultura. El dolor es la primera señal que amenaza la vida; es algo orgánico y biológico, pero puede evocar una amenaza psicosocial. El sufrimiento involucra la percepción de una amenaza a la integridad del ser, la impotencia y desesperanza ante esa amenaza y el agotamiento de las fuentes personales para afrontarlas.

**5.6.2 Enfermedad cardiovascular:** La cardiopatía isquémica puede cursar de forma silenciosa en el caso del infarto agudo al miocardio, el sistema principal es la disnea y no es langor. Además, los

ancianos son más propensos a presentar equivalentes anginosos que el dolor precordial opresivo. Muchas veces la sintomatología se confunde con cuadros gastrointestinales, como indigestión o reflujo.

La insuficiencia cardíaca: Esta va a depender de su grado de severidad, se distancia de los hallazgos clásico de disnea, ingurgitación yugular y edema podálico. Afirma Helo Guzmán, (2015) “En el caso de los adultos mayores e edema puede presentarse en sitios como la región sacra o estar ausente, algunos pacientes se quejan de nicturia más que de ortopnea.”

**5.6.3 Hipertensión arterial:** La hipertensión arterial constituye un modelo de envejecimiento acelerado y, que, en todas las edades, su hallazgo determina un riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular, un riesgo continuo, consciente e independiente.

La Presión arterial diastólica disminuye ligeramente con la edad y que los valores de la sistólica experimentan un incremento a lo largo de la vida, lo cual se evidencia aún más a partir de los 60 años.

En los ancianos se destacan dos aspectos característicos, primero la seudohipertension, originada por la rigidez vascular, y, en segundo lugar, la tendencia de presentar hipotensión postural aun sin medicamentos hipertensivos.

La mayoría de los adultos jóvenes con hipertensión, los ancianos ocasionalmente requerirán dos o más de las medicaciones antihipertensivas para alcanzar un nivel óptimo.

**5.6.4 Enfermedad tiroidea:** Los trastornos médicos de la glándula tiroidea son entidades comunes en la población geriátrica. En conjunto representan una carga importante en la morbilidad de personas mayores de 65 años. En el anciano la incidencia y prevalencia de los trastornos tiroideos es significativa. La función tiroidea se puede ver afectada por múltiples situaciones tales como la presencia de enfermedades agudas y en especial psiquiátricas.

**5.6.5 Alteraciones visuales:** El globo ocular y sus anexos, así como la función visual, sufren diversos cambios con la edad. El anciano presenta alteraciones en la posición de los bordes palpebrales y de las pestañas, cuya mala posición se conoce como distiquiasis.

Según Hernán, (2006) “La degeneración macular relacionada con la edad es la primera causa de ceguera entre la población adulta mayor de 50 años; conocida como maculopatía relacionada con la edad o degeneración macular senil”.

## Eje y análisis de los datos

Características sociodemográficas	
Protagonistas	
<b>Perla</b>	<i>69 años, Soltera, Managua, licenciada, religión: católica.</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>70 años, Viuda, Managua, 6to grado, religión: católica.</i>
<b>Topacio</b>	<i>68 años, soltera, Managua, 6to grado, religión: evangélica</i>
<b>Diamante</b>	<i>77 años de edad, casada, 3er grado, religión: mormona, Juigalpa.</i>
<b>zafiro</b>	<i>68 años de edad, soy viuda, tengo 3 hijos, vivo en carretera vieja León, llegue hasta la primaria, soy católica.”</i>
<b>Agua Marina</b>	<i>73 años, soy soltera, tengo 4 hijos, nací en León, estudie secretariado ejecutivo pero ahora vivo en Managua, soy católica.</i>
<b>Rubí</b>	<i>69 años, mi esposo me dejo a los 30 años, tengo 5 hijos, soy de Chinandega, estudie para ser maestra y teóloga, soy católica.</i>
<b>Cristal</b>	<i>79 años, soy viuda, tengo 2 hijos, estudie auxiliar de enfermería, nací en Bluefields pero vivo en Managua, soy católica.</i>
<b>Turquesa</b>	<i>84 años, procedente de Managua, con nivel académico de primaria completa, estado civil, unión estable, religión: católica.</i>
<b>Amatista</b>	<i>63 años de edad, procedente de Managua (alta gracia), nivel académico cursado, secundaria incompleta, estado civil: unión estable, religión: católica.</i>
<b>Jade</b>	<i>67 años, procedente de Managua (jardines de Veracruz), nivel académico cursado, licenciada en ciencias sociales, estado civil: soltera, religión: cristiana.</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>60 años, procedente de Managua (vía del Carmen Nandayosi), nivel académico alcanzado, magisterio, estado civil: casada, religión: católica.</i>

Fuente: Entrevista a Profundidad

Las mujeres adulto mayor expresaron las características sociodemográficas que poseen:

**Perla:** de 69 años de edad, ella es una persona alegre, consciente, orientada en tiempo y espacio, extrovertida, su tez es blanca, su talla es alta, se nota que le gusta andar arreglada, maquillada, perfumada, se observa muy bien en cuanto a coordinación de vestimenta, no necesita ningún dispositivo para movilizarse, camina ligero atlética en cuanto a postura. Durante la entrevista se notaba apresurada, pues quería hacer rápida la entrevista. Usa lentes, su cabello se observa teñido y viste con accesorios para combinar. Utiliza lentes, su lucidez en cuanto cognición es muy buena. Ella refiere: *“Soy licenciada en enfermería”*, que es soltera, y que visita mucho la religión católica no como una rutina, sino como feligreses, vive en Managua.

**Esmeralda:** de 70 años de edad, ella es una persona triste, se observa consciente y orientada en tiempo y espacio, no es muy comunicativa, había que explicarle las preguntas de la entrevista, no es extrovertida, es apartada. Su tez es morena, estatura promedio, no anda su cabello teñido es blanco natural, anda vestida adecuada para su edad, pero no extrovertida, no maquillada. Le cuesta caminar, expreso necesitar un dispositivo para movilizarse, porque tiene problemas en sus rodillas. No lo trae con en ella en ese momento porque dice que le dificulta andar en ese lugar. En la entrevista se nota triste, como en estado depresivo, aunque coopero con la entrevista no se observó estar cómoda. Refiere: *“Llegue hasta sexto grado”*, es procedente de Managua.

**Topacio:** de 68 años de edad, es una persona seria, se observa consciente y muy bien orientada, es comunicativa, aparenta estar cómoda con la entrevista, lo cual coopera, *“Soy soltera”*, es tez morena, talla promedio, le cuesta caminar, utiliza dispositivo para movilizarse (bastón), *“Logré llegar hasta sexto grado”*, anda vestimenta adecuada a su edad, pero no extrovertida, *“Visito la iglesia evangélica”*, en la entrevista tuvo un lapso emotivo y se observa lágrimas, facie de tristeza, ya que refiere haber perdido a un ser querido y eso le afecta su estado de ánimo. Se observa su cabello blanco natural, utiliza lentes.

**Diamante:** de 77 años de edad, se observa que es una persona alegre, extrovertida, comunicativa, se observa consciente, orientada en tiempo y espacio, *“curse hasta tercer grado”*, se ve cómoda durante la entrevista a lo cual coopera. *“estoy casada”*. Es tez blanca, talla promedio, refiere visitar la iglesia, *“mormona”* no le cuesta caminar, ni movilizarse, es ágil, anda adecuada vestimenta para su edad, bien arreglada, no utiliza dispositivo para su movilización, usa lentes. Dijo, *“Soy procedente de jalapa”*

**Zafiro:** de 68 años de edad, se observa piel morena, ojos negros, talla alta, buena coordinación al caminar, presentaba manchas en la piel, cabello canoso, al iniciar la entrevista se observó facie de tranquilidad, refirió `` *tengo 3 hijos* `` comunicativa, participativa, despreocupado. `` *llegue hasta la primaria* ``, es alegre, no se observan mal formaciones en la columna, no utiliza dispositivo de ayuda (bastón), se observa que su vestimenta era de acuerdo a su personalidad, `` *soy católica* `` en el transcurso de la entrevista se observa que en la 4 pregunta su facie cambio ansiosa, se quedó 10 segundos en silencio y luego sonrió, al terminar la entrevista, se observa más tranquila, refiriéndome que “ *tal vez esta entrevista te sirva mucho para crear consciencia sobre nosotros* ”.

**Agua Marina:** de 73 años de edad, se observa piel clara, ojos color café, de estatura media, cabello canoso, al entrevistar refiere que `` *soy soltera, tengo 4 hijos* `` al caminar tenía equilibrio estable, al comentarle sobre la entrevista acepto inmediatamente, aunque se observa nerviosa e inquietud al responder las preguntas, `` *estudie secretariado ejecutivo* `` visita la iglesia católica, con el trayecto de la entrevista se fue relajando, sonrió varias veces y refirió que `` *nacé en León, pero ahora vivo en Managua* ``

**Rubí:** de 69 años de edad, se observa piel clara, estatura media, comunicativa, marcha coordinada, sin problemas mentales que dificulten las respuestas de las preguntas, al entrevistar acepto de forma comprensiva y dijo, `` *mi esposo me dejó a los 30 años, tengo 5 hijos* `` estaba sentada, al iniciar la entrevista comenzó a derramar lágrimas, sus ojos se tornaron de color rojo, sus palabras eran profundas, parecía que tenía un dolor inmenso al responder cada pregunta, luego saco un pañuelo y seco sus lágrimas. Además, refirió `` *estudie para ser maestra y teóloga, soy católica* ``, en el trayecto de la entrevista se fue calmando, se observó nostalgia por sus hijos y en la pregunta 12, la protagonista se observó interesada y comunicativa. Es procedente de Chinandega.

**Cristal:** de 79 años de edad, se observa facie tranquila, piel de color morena, estatura alta, utiliza sistema de apoyo (una muleta), consciente de la entrevista a realizar, refiriendo `` *soy viuda, tengo 2 hijos* ``, se observa delgada, durante la entrevista se observa inquieta, apurada, realizaba movimientos de manos, de un lado hacia otro, dijo que `` *estudie auxiliar de enfermería* ``, al responder las preguntas se observa deprimida y melancólica por su familia ya que es de Bluefields pero ahora vive en Managua y visita la iglesia católica.

**Turquesa:** de 84 años de edad, en la entrevista realizada el día 18 de febrero del 2019, la protagonista es procedente de Managua, tiene estatura baja, morena, cabello liso, de contextura sólida, refiere haber cursado la `` *primaria completa* `` delgada, con vestimenta formalmente,

menciono que su *``estado civil es unión estable``*, consciente, orientada en tiempo y espacio, deambulando por el pasillo del centro de salud sin ayuda de bastón, ni otro instrumento, ofertando productos de dulces (cajetas) sin familiar, es evidente su problema de cifosis.

Al momento de llevar a cabo la entrevista, con previo consentimiento informado, se observa muy alegre, participativa, imperativa, con facie de alegría, con movimientos corporales equilibrados en un 80%. En cuanto a sus participaciones es muy comentadora, refiere que es *``católica``*, en ocasiones no responde correctamente según las preguntas expuestas, no presenta problemas de hipoacusia, si presenta dificultad de retención a las preguntas y salirse del tema que se aborda en el momento.

Con un auto estima muy alto, de ser dependiente, a pesar de la edad que tenga, muy amable y cariñosa.

**Amatista:** de 67 años de edad, en la entrevista realizada el día 18 de febrero del 2019, originaria de Managua (Jardines de Veracruz), refiere que es *``licenciada en ciencias sociales``*, su estado civil es *``soltera``*, piel blanca, estatura adecuada para su edad, cabello corto, utilizando lentes de aumento, es de contextura recia, con buen porte y aspecto, consciente orientada en tiempo y espacio. Paciente puede deambular por los pasillos del lugar sin apoyo de bastón u familiar, con buena marcha y equilibrio.

Por consiguiente, al realizar la entrevista, pidiendo su consentimiento para la participación de dicho estudio, acepto, se observa interesada en los cuestionarios y al relatar o aportar sus ideas según la entrevista es muy expresiva. Hace referencia a su religión que es *``cristiana``* recuerda muy bien su pasado, el cual hace mención que no fue nada bueno con una actitud, poco triste, pero a la vez aceptando lo pasado, viviendo la realidad de la vida. Además, se identifica claramente que no responde sobre lo que se le cuestiona, sino que se le olvida y se le tiene que recordar, por lo tanto, estamos hablando de un problema de ahalzaimer que ella hace mención que se le olvidan algunas cosas.

Al final agradece por haberla tomado en cuenta, refiriendo que espera que la información brindada sea de gran importancia para dicho estudio, ella nació el 310551.

**Jade:** de 60 años de edad, en la entrevista realizada el día 19 de febrero del 2019, refiere que es de *``Managua, Nandayosis (Vía del Carmen)``*, dijo *``magisterio``* su estado civil, *``casada``*, visita frecuentemente la iglesia católica, es de estatura baja, delgada, cabello largo, utilizando lentes de

aumento, con buen porte y aspecto, acompañada de su esposo, con buen semblante, visita la iglesia católica, alegre, muy comunicativa, consciente, orientada en tiempo y espacio. Se observa que a la marcha mantiene equilibrio, buena audición, entiende órdenes cortas que se le pide y su fecha de nacimiento es el 050159.

En el momento de llevar a cabo dicha entrevista se observa muy concentrada, participativa, con un buen auto estima alto, a pesar de la edad que tiene, no se le logra escuchar el tono de voz normal ya que se le escucha ronca, refiere que es por hablar tanto en el salón de clase, más sin embargo responde correctamente, se mira contenta en la etapa que cursa de su vejez, se mira que es muy imperativa , dinámica y muy servicial, ella hacía mención que a las enfermedades hay que ponerle lo mejor de la vida, es siempre sonriendo, y no dejarse vencer. Se siente alegre y agradecida por tomarla en cuenta en el estudio y desea lo mejor en dicho trabajo.

**Cuarzo:** de 63 años de edad, en la entrevista realizada el día 19 de febrero del 2019, refiere que es procedente de ``*Managua, (Atagracia)* ``; el nivel académico que llevo es ``*secundaria incompleta*``, tiene una unión estable con su marido, visita la iglesia católica, tiene cabello corto y negro, crespo, con prótesis en el miembro inferior derecho, utilizando, un bastón de apoyo, es de contextura recia, con una estatura adecuada para su edad, se observa que está orientada en tiempo y espacio.

Al realizar la entrevista , con previo consentimiento informado, acepta y se procede al trabajo planeado, se observa que tiene carácter fuerte, poco comunicativa, con facie muy seria, no mira al entrevistador , aparta su mirada hacia afuera, responde adecuadamente a la entrevista realizada, pero con pocas palabras , no es muy comunicativa, si se observa al deambular por los pasillos que `no mantiene buen equilibrio, se apoya de su bastón, tiene buena audición, su fecha de nacimiento es ``*310551*``. Verbalmente expresa que esta etapa de su vida se ha puesto de carácter no muy bueno. Refiere al final de dicha entrevista espera que los pocos aportes sean de gran importancia para el estudio

<b>¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?</b>	
Protagonistas	
<b>Perla</b>	<i>“Soy más consciente del valor de la amistad, soy más sabia”</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“Yo no visito a nadie, no soy muy apegada a mis familiares”</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Yo compartí con mis familia, amigos y sobrinos. Todo cambia. Casi un año de no tener amigos”</i>
<b>Diamante</b>	<i>“ Me las doy de quinceañera, no me siento achantada porque estoy vieja”</i>
<b>Zafiro</b>	<i>” Pues no, no te digo, que no tranquilo “me llevo muy bien con mis hijos y mi nuera a veces discutimos pero todo bien”</i>
<b>Agua Marina</b>	<i>“No, en mi casa mis hijos me tratan bien” “siempre ando acompañada porque a veces tengo crisis emocional”, “me entra una depresión horrible de la nada, no sé porque”</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Claro que sí, mm, por ejemplo es una responsabilidad para uno mismo, antes yo no me preocupaba por mí, y hay ahora sí”, “Siento que tengo otro tipo de platica, “yo soy sola, familia viven Chinandega”, “ Mis hijos me dejaron sola”</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Si, la falta de familia que no tiene uno”, “ Me siento solo”, “En mi casa vivo conmigo mi hija pero es alcohólica”, “ También viven mis nietos que ya ha crecido pero son malcriados conmigo”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Mi familia me aprecia y me admira, me dan el gusto que yo quiero. “</i>
<b>Amatista</b>	<i>“ Las cosas no son iguales “</i>
<b>Jade</b>	<i>“Con mi hijo normal, no tengo nieto, con mis amigos, amigas hay buena relación”</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“Si claro que ya hay algunos cambios, si en algunos momentos uno se siente un poco aislado, porque ya no participa en nada, ya la edad no lo permite, uno no puede estar en todo”</i>

Fuente: Entrevista a Profundidad

*“Me las doy de quinceañera, no me siento achantada porque estoy vieja”*, en cambio otras refirieron, *“Mi familia me aprecia y me admira “*. Se muestra la percepción acerca del proceso del envejecimiento, cambios en relación con sus familiares y amigos. Se puede apreciar que 7/12 mujeres adulto mayor perciben su etapa normal y ellas no logran ver los cambios de los amigos y familiares, ya que son apreciadas por su entorno, la sociedad, sin embargo 5/12 mujeres adulto mayor aportan que, si hay bastantes cambios y no solo en la parte física, si no que las relaciones familiares se tornan difíciles, las emociones y sentimientos, que llegan hasta el punto de abandonar a los adultos mayores tal es el caso de **Rubí**: *“Claro que sí, mm, por ejemplo es una responsabilidad para uno mismo, antes yo no me preocupaba por mí, y hay ahora sí”*, *“siento que tengo otro tipo de platica, “yo soy sola, mi familia viven en Chinandega”, “ Mis hijos me dejaron sola”*,

Por lo tanto, podemos decir que las capacidades del individuo durante la adultez de enfrentar los cambios y las crisis, de adaptarse a las nuevas situaciones, de correr riesgos y de confrontar factores estresantes, pueden utilizarse como indicador del tipo de vejez que esa persona alcanzará.

La capacidad de adaptación del adulto mayor se ve a veces comprometida por los frecuentes cambios sociales, físicos, económicos y laborales a que están expuestos. Los factores estresantes dejan huellas visibles aun en personas jóvenes, quienes pueden envejecer prematuramente a partir de ciertos períodos de crisis. Las condiciones del ambiente físico y social en que se desenvuelve la persona tienden a acelerar o retardar su proceso de envejecimiento. Es necesario que la sociedad considere, reconozca y acepte al adulto mayor como una persona con los mismos derechos y deberes que los adultos, jóvenes y niños, pero con necesidades fisiológicas, psicológicas, espirituales y socioeconómicas diferentes, las cuales deben ser atendidas de acuerdo a esas circunstancias.

**¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?**

Protagonistas	
<b>Perla</b>	<i>“Soy muy optimista, la felicidad está dentro de uno mismo, soy abierta, comunicativa”</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“No visito a nadie, soy apartada.”</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Me siento, Muy triste, a pesar de ser una persona alegre, no sé si es personal o de todos los viejos, todo cambia, soy una perdona desenvuelta, estoy bien conmigo mismo”</i>
<b>Diamante</b>	<i>“Soy comunicativa, hago bromas, me la doy de quinceañera”</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“Pues me siento triste”</i>
<b>Agua marina</b>	<i>“Soy de mal carácter porque como estoy vieja tengo problemas”</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Me siento triste, triste no, al contrario éramos 4 hijos”, “Cuándo estábamos juntos era un bullaranga”, “Y ahora no, me siento tranquila”</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Me deprimó, me estreso”, “Me siento decaídas lo mismo que le digo allí en la casa me siento sola”, “me siento abandonada olvidada”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Yo me siento muy bien a pesar de mis enfermedades que tengo”</i>
<b>Amatista</b>	<i>“Pues fijate que no he sentido ningún cambio”</i>
<b>Jade</b>	<i>“Pero ya después por la vez que alguien me desprecie no , ni me interesa fijese”</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“Normal, alta autoestima”</i>

Fuente: Entrevista a Profundidad

La percepción acerca del proceso del envejecimiento con respecto al estado de ánimo actual, *“Soy muy optimista, la felicidad está dentro de uno mismo, soy abierta, comunicativa”* Se puede apreciar que en las opiniones 7/12 mujeres adulto mayor revelan los estados de ánimo que no son de baja autoestima, sino que sus características están formidables a pesar de toda su trayectoria de vida, el grado de estrés y los factores de riesgo que pasan a lo largo de su vida.

Por otro lado, se pueden apreciar que 4/12 opiniones, tiende a cambiar el estado de ánimo en su momento por el abandono de los familiares, el aislamiento, los recursos económicos, las enfermedades, etc. *“Me deprimó, me estreso”, “Me siento decaídas lo mismo que le digo allí en la casa me siento sola”, “Me siento abandonada olvidada “Me siento, Muy triste, a pesar de ser una persona alegre, no sé si es personal o de todos los viejos, todo cambia, soy una persona desenvuelta, estoy bien conmigo mismo”*. Algunas investigaciones sobre la salud integral de las personas de 65 años y más mostraron que no basta tener buenas intenciones y mucho amor por los ancianos para ayudarles a prevenir las enfermedades, a recuperar la salud, a adaptarse a los cambios, a rehabilitar sus deficiencias y a disfrutar de una vida digna; es preciso contar con los recursos humanos adiestrados específicamente en gerontología y geriatría. Es decir que por más que se busque una solución dichos cambios son irreversibles. Por ejemplo: *“Pues me siento triste”*, son cosas que se dan por diferentes situaciones en la vida. En cambio 1/12 aporte brindado refiere, *“Soy de mal carácter porque como estoy vieja tengo problemas”*

Pero en la mayoría de las respuestas que se obtuvieron acerca de, cuál es su estado de ánimo, el que más se observa en las mujeres, es el de un auto estima alto, con una buena aceptación de la etapa que cursan por ejemplo; *“Yo me siento muy bien a pesar de mis enfermedades que tengo”, “Pues fíjate que no he sentido ningún cambio”* e incluso llegan a pensar que ya están hasta donde Dios les permitió y lo que digan los demás no les importa, tal es el caso de Jades: *“Pero ya después por la vez que alguien me desprece no, ni me interesa fijese”* y Cuarzo: *“Normal, alta autoestima”*, entonces se logra confirmar, que el estado de ánimo cambia en su momento, pero eso no significa que eso les afecte sino una vez más confirmar que es parte de la vida y aceptar como algo normal.

## ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?

Protagonista	
<b>Perla</b>	<i>“Muy positiva, a esta edad soy un torrente de sabiduría, es una nueva experiencia, una nueva etapa”</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“Pues más o menos me gusta, que la gente vaya para todos lados, a la iglesia, yo no voy”</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Me he sentido muy bien, me he alejado de la iglesia, tener fe, creencia, Dios me fortalece, me ayuda”</i>
<b>Diamante</b>	<i>“Me ayuda bastante estoy en contacto completamente”</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“En estos momentos mi fe es muy buena, para mi Dios no me ha desamparado”</i>
<b>Agua marina</b>	<i>“Siempre hago mis oraciones, voy a la iglesia, creo en Dios”</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Ha sido fenomenal, he encontrado la paz y la armonía entre yo y el medio ambiente” “no importa el hambre, las necesidades, se me han aparecido muchas enfermedades, sé que estoy en las manos de Dios”, “ Valoro mucho mi fe, estoy en el apogeo, y no dependo de nadie, mis hijos no me ayudan”</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Siempre me encomiendo a Dios que es lo único que me puede ayudar”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Dios me ha ayudado en mucho porque la fe en el la tengo en vivo”</i>
<b>Amatista</b>	<i>“Esto me ayuda a aceptar y esperar a que me llame el señor”</i>
<b>Jade</b>	<i>“Lo que me ha ayudado es la fe, en Jesucristo, en DIOS y el Espíritu santo en ese ser que espero que no lo miremos”</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“A si mucho, son años de experiencias, es lo principal en mi vida”</i>

Fuente: Entrevista a profundidad.

La percepción acerca del proceso del envejecimiento, con respecto a la fe y religión para superar el proceso de vejez, en su mayoría 11/12, opinaron que les ha servido de mucho, es lo principal que puede existir o estar en sus vida, su fe , la confianza en Dios ha permitido salir adelante, superar sus debilidades, caídas y fracasos en su vida, por ejemplo dice, *“Me ayuda bastante estoy en contacto completamente”*, otras de ellas dicen: *“En estos momentos mi fe es muy buena, para mi Dios no me ha desamparado”* *“Siempre hago mis oraciones, voy a la iglesia, creo en Dios”*. Por lo tanto, podemos constatar que, de igual manera, las creencias religiosas o espirituales contribuyen a la habilidad para enfrentar efectivamente la enfermedad, discapacidad y eventos negativos. Algunos autores hablan del envejecimiento positivo como opuesto a envejecimiento patológico y distinto del envejecimiento normal.

En el plano de la espiritualidad, la religión y la fe, tiene una importancia de valores trascendentales, en el reconocimiento de un ser supremo y en la relación con el mismo, así como en la coherencia de las propias creencias y en la *práctica* de estas. Además cabe destacar que mientras se realizaban las entrevista, 1/12, opinaba diferente a las demás, debido a que para esta persona no le agrada andar de arriba para bajo en los movimientos que dicha congregación tiende a realizar, pero aun así hay un sentimiento, una motivación aunque sea poca con respecto a la creencia y la fe en Dios, pues su aporte fue, *“Pues más o menos me gusta, que la gente vaya para todos lados, a la iglesia, yo no voy”*, quizá no vaya a la iglesia pero no quiere decir que no crea en ese ser supremo (Dios).

## ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

Protagonista

<b>Perla</b>	<i>“Positiva, Alegre, tengo la ayuda de mis hijos, muy estable, soy independiente”</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“No me siento que tengo necesidades, vivo sola”</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Me siento bien, tengo todo, me siento una mujer más segura, tengo más autoridad y más experiencias”</i>
<b>Diamante</b>	<i>“Me siento bien, no soy social, si es posible no salgo”</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“Primero con mi menstruación se me iba y regresaba”</i>
<b>Agua Marina</b>	<i>“Cuando uno llega a una cierta edad, ya las cosas no son iguales”</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Fue muy bonito, yo antes pensaba como sería cuando fuera anciana”</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Ya no me acuerdo”, “Son muy dolorosos”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“A veces cuando a uno le dicen se va jubilar se ponen todo achantado, pero no recibí mi vejez así, mi vejez siempre ha sido así vender trabajar”</i>
<b>Amatista</b>	<i>“Es triste, porque voz quieres hacer cosas que ya no puedes hacer, uno ya no puede andar como el joven”</i>
<b>Jade</b>	<i>“He observado que totalmente los adultos mayores, tienen unos derechos que no se les cumplen en la sociedad, no le prestan importancia hay lo dejan a un lado”</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“Las experiencias son una sabiduría, son lecciones que uno vive”</i>

Fuente: Entrevista a profundidad.

De las 12 entrevistadas se logra apreciar, que cada una tiene diferente punto de vistas, entre sí, según sus diversas opiniones sobre las vivencias como adulto mayor que han experimentado las han hecho ir modificando su estilo de vida. Puesto que 6 de ellas refieren que sus experiencias como adulto mayor han sido positiva.

La vejez es la capacidad del individuo durante la adultez de enfrentar los cambios y las crisis, de adaptarse a las nuevas situaciones, de correr riesgos y de confrontar factores estresantes, pueden utilizarse como indicador del tipo de vejez que esa persona alcanzará.

Al entrevistar a las primeras 6 expresan que sus experiencias vividas como adulto mayor se detallan en estas palabras positivas:

*“Positiva, Alegre, tengo la ayuda de mis hijos, muy estable, soy independiente “, “Me siento bien, tengo todo, me siento una mujer más segura, tengo más autoridad y más experiencias., “pensaba como seria cuando fuera anciana “, “Las experiencias son una sabiduría, son lecciones que uno vive”.*

No obstante se encuentran también opiniones negativas de acuerdo a las vivencias de las otras 6 protagonistas.

Según Helo Guzmán Faridy (2015) el envejecimiento es un proceso fisiológico que ocurre por la interacción de diversos factores tanto genéticos como ambientales, El envejecimiento afecta progresivamente la capacidad residual funcional de los distintos sistemas y también reduce los mecanismos de preservación del homeostasis.

Por consiguiente, la capacidad de adaptación del adulto mayor se ve a veces comprometida por los frecuentes cambios sociales, físicos, económicos y laborales a que están expuestos. De manera que dejan huellas visibles, que le afectan de manera drástica en toda su vejez. Provocando un desequilibrio de sus emociones con respecto al entorno en el que se desenvuelven.

Por tanto, las protagonistas refieren:

*“No soy social, si es posible no salgo”, “Primero con mi menstruación se me iba y regresaba”, “Cuando uno llega a una cierta edad, ya las cosas no son iguales”, “son muy dolorosos”, “A veces cuando a uno se ponen todo achantado, mi vejez siempre ha sido así, vender trabajar”,*

*“Es triste, porque voz quieres hacer cosas que ya no puedes hacer, uno ya no puede andar como el joven”, “ He observado que totalmente los adultos mayores, tienen unos derechos que no se les cumplen en la sociedad, no le prestan importancia hay lo dejan a un lado”*

En efecto, se observa en la tabla según sus experiencias: no fueron tan buenas, ya que en el trayecto de sus vidas, sufrieron cambios de acuerdo a su capacidad funcional y emocional, de acuerdo al entorno al que se vieron involucradas.

**¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?**

Protagonistas	
<b>Perla</b>	<i>“De ninguna manera me influencia, hay más respeto hacia el adulto mayor”</i> vieja birrionda, viejo amargado, viejo pinche
<b>Esmeralda</b>	<i>“Los jóvenes tratan muy bien a la vejez, la gente tiene más corazón”</i>
<b>Topacio m</b>	<i>“La sociedad no es muy consciente, no le dan importancia a uno, los jóvenes no tienen buena voluntad con uno.”</i>
<b>Diamante</b>	<i>“Nunca he tenido ni una queja”</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“Los jóvenes tienen que aceptarnos a nosotros”</i>
<b>Agua marina</b>	<i>“Mira, el problema que la sociedad ve al adulto mayor y piensa que el viejo no debe andar allí”</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Yo he escuchado que la vejez es muy importante, pero que no se valora a los adultos mayores”</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Ese es una pregunta difícil de terminar”, “Gente piensa diferente”, “ Algunos ya no nos quieren ver”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Viejos son amargados ”</i>
<b>Amatista</b>	<i>“Vieja dejada”</i>
<b>Jade</b>	<i>“Las personas miran a los adultos como que ya son desechables incluso hasta algunas familias, ya tiran al viejito”</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“Dicen son ridículos, anticuados, que aburrido, necia”</i>

Fuente: Entrevista a profundidad.

Según el resultado de las expresiones de cada protagonista se logra identificar que solo 3 protagonistas están de acuerdo que la sociedad las considere de manera positiva en sus roles mientras que las otras 9 protagonistas refieren que no se sienten conformes de acuerdo a la identidad personal como adulto mayor ante la sociedad. Ya que la sociedad impone una serie de roles o conceptos erróneos de acuerdo a su identidad como adulto mayor.

El envejecimiento está relacionado con la reproducción, desde el nacimiento, todas las acciones biológicas están dispuestas para que el crecimiento y el desarrollo produzcan individuos reproductivamente efectivos. (Valerio Aguilar ., D y Miranda Valverde., E, 2015) Por otra parte Según la Organización Mundial de la Salud,( 2015) También la vejez con frecuencia conlleva otros cambios importantes. Se trata de cambios en los roles y las posiciones sociales, y la necesidad de hacer frente a la pérdida de relaciones estrechas.

En los resultados positivos se puede observar lo siguiente:

*“Hay más respeto hacia el adulto mayor” “Los jóvenes tratan muy bien a la vejez, “La gente tiene más corazón”*

Esto en efecto da a comprender que a pesar de persistir en la sociedad conceptos erróneos sobre la identidad del adulto mayor, con respecto a las 3 protagonistas no se ven afectadas porque su vejez no la toman a como la sociedad la impone sino según a su propio criterio en donde puede expresar sentimientos, sentirse perteneciendo y unidos por lazos de responsabilidad mutua lo que otorga confianza y seguridad

*Al observar los otros 9 resultados:*

*“La sociedad no es muy consciente, no le dan importancia a uno, los jóvenes no tienen buena voluntad con uno.” Ven al adulto mayor y piensa que el viejo no debe andar allí” “No se valora a los adultos mayores”, “Algunos ya no nos quieren ver”, “Las personas miran a los adultos como que ya son desechables incluso hasta algunas familias, ya tiran al viejito”, “Dicen son ridículos, anticuados, que aburrido, necia”*

Se logra apreciar que ellas tienen expresiones negativas ya que su vejez no ha sido tan aceptada por la sociedad, ellas se sienten estereotipadas, debido que para ellas la sociedad toma al adulto mayor como un objeto que se puede botar, una persona sin vida, sin recuerdos, sin esperanza, que solo guarda recuerdos viejos y rotos, qué ya han pasado de modas.

De tal manera que la vejez se ve relacionado con la identidad de cada adulto mayor en dependencia de cómo es su entorno, y de cómo se siente. Siempre los adultos mayores quieren sentirse amados por aquellos a quienes dieron su vida, a aquellos a quienes vieron nacer, crecer, caer y levantarse nuevamente, aquellos en los que cuando se lastimaban salían corriendo a levantarlos.

Es necesario que la sociedad considere, reconozca y acepte al adulto mayor como una persona con los mismos derechos y deberes que los adultos, jóvenes y niños, pero con necesidades fisiológicas, psicológicas, espirituales y socioeconómicas diferentes, las cuales deben ser atendidas de acuerdo a esas circunstancias. ( Organización Mundial de la Salud, 2015)

### ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneo acerca de la vejez?

Protagonistas	
<b>Perla</b>	<i>“De ninguna manera, soy consejera en a la iglesia, me invitan a eventos sociales, para mis nietos somos un tesoro.”</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“Yo no soy muy participativa, soy apartada, todo lo veo mal, me da miedo por un accidente”</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Te apartan, por no ser activo o mucho hablar, los jóvenes se apartan porque no quieren que uno les escuche.”</i>
<b>Diamante</b>	<i>“ No siento ninguna exclusión, era un poco apartada, no soy muy sociable, y todos me tratan bien”</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“No, todavía no”, “El mayor siempre me dice: mama no hagas esos”</i>
<b>Agua Marina</b>	<i>“Pues no he tenido problema”, “Si me hacen miradas mal si ando delicada me molesto pero si no le pongo atención”</i>
<b>Rubí</b>	<i>“No, no me siento excluida, “ ,”En la calle nadie me hace un mal gesto”</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Pues sí, porque en mi casa yo no me hacen caso”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Si hay unos que si principalmente los netos, dicen esa vieja mucho jode ”, “ Dicen Los viejos, los viejos insanable, los viejos mal vestidos”</i>
<b>Amatista</b>	<i>“No ni mi familia, la anciana, la vieja el viejo”</i>
<b>Jade</b>	<i>“Lo he sentido por ejemplo cuando estuve en el trabajo, Viejo acabado, viejo inservible”</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“No, no, en lo personal no me afecta porque, uno tiene que estar preparado para todo, la Roca, la viejita, viejo que ya no sirve”</i>

Fuente: Entrevista a profundidad.

Algunos de los obstáculos más importantes sobre el envejecimiento son los conceptos, actitudes y suposiciones erróneas y generalizadas acerca de las personas, aunque hay pruebas considerables de que los adultos mayores contribuyen a la sociedad en muchos sentidos, a menudo se los ve de manera estereotipada. Por consiguiente, Según Strejilevich., Leonardo (2014) A medida que se envejece ya no es posible mantener el ritmo de la juventud en ninguno de sus aspectos, sin embargo, el secreto del buen envejecer está dado por la capacidad que tenga el sujeto de aceptar y acompañar las inevitables declinaciones, sentirse y procurar ser activo, sentirse querido y necesitado, no perder los roles sociales.

Al establecer lo resultado de la tabla se observa que 5 de las 12 protagonista refieren que no se sienten excluidas por la sociedad, debido a que sienten aceptadas por su familia puesto que se sienten conformes en su entorno y no presentan problema de exclusión. Al charlar con ellas expresan que:

*“De ninguna manera, soy consejera en a la iglesia, me invitan a eventos sociales, para mis nietos somos un tesoro.”, “Pues no he tenido problema”, “si me hacen miradas mal si ando delicada me molesto, pero si no le pongo atención”, “No, no me siento excluida, en la calle nadie me hace un mal gesto” Amatista: “No ni mi familia, la anciana, la vieja el viejo”, “No, no, en lo personal no me afecta porque, uno tiene que estar preparado para todo”*

Al conversar con las 7 protagonistas faltantes, se observa que hay una cierta discrepancia algunas se observaban melancólicas al llegar a esta parte, debido a que nadie quiere sentirse rechazado y menospreciado, por su edad. Siente que su vida ya no es igual, que existen limitantes que la frenan en su vida diaria, ya que ellas se han visto involucradas en un entorno en donde sus experiencias a lo largo de estos años con respecto al trato de la sociedad no ha sido el más alentador, por tanto, sus repuestas se tornan negativamente.

Ellas opinan que:

*“Yo no soy muy participativa, soy apartada, todo lo veo mal, me da miedo por un accidente”  
“Te apartan, por no ser activo o mucho hablar, los jóvenes se apartan porque no quieren que uno les escuche.”, “La vieja metida”, “El mayor siempre me dice: mama no hagas esos” “Pues sí, porque en mi casa yo no me hacen caso”, “Si hay unos que si principalmente los nietos, dicen esa vieja mucho jode”, “Dicen Los viejos, los viejos insanable, los viejos mal vestidos”,  
“Lo he sentido por ejemplo cuando estuve en el trabajo, Viejo acabado, viejo inservible*

Según la Organización Mundial de la salud, (2015) La discriminación por motivos de edad abarca los estereotipos y la discriminación contra personas o grupos de personas debido a su edad. Puede tomar muchas formas, por ejemplo, actitudes prejuiciosas, prácticas discriminatorias o políticas y prácticas institucionales que perpetúan las creencias estereotipadas, las actitudes discriminatorias por motivos de edad se dan de forma generalizada en todas las sociedades, y no se limitan a un grupo social o un grupo étnico.

Como consecuencia los adultos mayores se ven afectadas de manera psicoemocional, puesto que se identifica con esa idea de la vejez caracterizada por pérdidas, reconoce con facilidad el rol social que se le asigna, a pesar de que se limite sus capacidades, al sentirse que no pueden realizar actividades que antes realizaban en su entorno, en efecto no aceptan el hecho de que la sociedad les imponga dicho rol, establecido desde tiempos pasados. De manera que intentan comportarse de acuerdo con esas expectativas, mediante una adaptación a esas pautas de comportamiento marcada por la sociedad, Así pues, esos estereotipos pueden convertirse en realidad, lo que refuerza la inacción y el deterioro que se produce al interiorizar esas ideas. Provocando así, enfermedades emocionales como: Depresión, soledad, ansiedad.

## ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

### Protagonistas

<b>Perla</b>	<i>“Alegre estaba cansada de trabajar, cuando llego el momento de descansar lo estaba esperando, realizada, vivo mi satisfacción, esto es una recompensa.”</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“Yo me quería jubilar, porque es una forma de ayuda para uno mismo y la familia”</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Me sentí triste me di cuenta que ya no servía para nada, que tenía que jubilarme, ya pase a la época que ya no sirvo”</i>
<b>Diamante</b>	<i>“Me la doy de 15 años participó en fiesta no me he sentido achantada que estoy vieja, para nada, ni nada.”</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“Me puse triste , porque yo no quería dejar a mis niños ni mi trabajo como limpiadora”</i>
<b>Agua marina</b>	<i>“Pues fíjate, que siempre estuve abierta a este proceso de jubilación”</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Alegre, porque dije ya no voy a trabajar más, voy hacer lo que quiera en mi casa”</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Me sentí deprimida, mal, había llegado el momento de dejar de servir”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Me sentí triste al principio porque quería seguir trabajando”</i>
<b>Amatista</b>	<i>“Normal no me afecto en nada”</i>
<b>Jade</b>	<i>“Me sentí tranquila porque sentía que estaba en medio de víboras,”</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“La verdad que yo estaba esperando la hora que me jubilaran, si Dios me está prestando los hijos y algo de tiempo para que yo descansa”</i>

Fuente: Entrevista a profundidad.

Se puede observar que en esta tabla según lo resultado existen diversas apreciaciones sobre cómo perciben las adultas mayores su jubilación, 6 de las 12 protagonistas expresan que no sintieron ningún cambio emocional al entrar a la jubilación. Las 6 protagonistas que refirieron que no tenían problemas al dejar a jubilación se observaban alegres, en sus opiniones comentaron que:

*“Alegre estaba cansada de trabajar, cuando llego el momento de descansar lo estaba esperando, realizada, vivo mi satisfacción, esto es una recompensa”, “Yo me quería jubilar, porque es una forma de ayuda para uno mismo y la familia”, “Alegre, porque dije ya no voy a trabajar más, voy hacer lo que quiera en mi casa”, “Normal no me afecto en nada”, “Me sentí tranquila porque sentía que estaba en medio de víboras”, “La verdad que yo estaba esperando la hora que me jubilaran, si Dios me está prestando los hijos y algo de tiempo para que yo descanse.”*

Según la Organización Mundial de la Salud (2015) Las personas mayores contribuyen al desarrollo de muchas maneras, por ejemplo, en la producción de alimentos y en la crianza de las generaciones futuras. Incluirlas en los procesos de desarrollo no solo ayuda a fomentar una sociedad más equitativa, sino que probablemente refuerce el desarrollo al apoyar estas contribuciones. Por tanto, al escuchar estos pensamientos de las mujeres adulto mayor se comprende que al llegar a la etapa en el cual, su periodo de elaboración termina, su aceptación fue de forma asertiva, no prevaleció la disconformidad por ser adulto mayor, ya que ellas todavía se sienten capaces que aún pueden trabajar en sus hogares y cuidar de sus nietas, teniendo una autovaloración fuerte en su entorno.

Mientras que las otras 6 protagonistas restantes expresan que al llegar a esta etapa se percibieron muy mal, ya que ellas no querían abandonar sus empleos.

*“Me sentí triste me di cuenta que ya no servía para nada, que tenía que jubilarme, ya pase a la época que ya no sirvo”, “Me puse triste, porque yo no quería dejar a mis niños ni mi trabajo como limpiadora”, “Me sentí deprimida, mal, había llegado el momento de dejar de servir”, “Me sentí triste al principio porque quería seguir trabajando”*

Según Arali, M Y Zoila, E, (2016) El proceso de envejecimiento se da en un contexto social ya que en ello hay una gran influencia de la sociedad y ellos también influyen sobre ésta. La sociedad influye enormemente en el cambio de roles y relaciones sociales del adulto mayor. Que se considere al adulto mayor no hábil, no activo, no generador de riquezas y poco productivo, es gracias a la imagen que la misma sociedad genera frente a las demás.

Por tanto la sociedad provoca una pérdida de duelo que en ocasiones se refleja con sentimientos de tristeza y desconsuelo y no hace otra cosa, que advertir que la muerte ya está cerca, generando un aislamiento total, con respecto al rol que ante jugaba ante de jubilarse , por otra parte, para el adulto mayor, al dejar sus empleo los adulto mayores se sienten obsoletos, menospreciados, se sienten una carga para su familia, después de haber trabajado tanto y no recibir ningún afecto o agradecimiento.

**¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?**

Protagonistas	
<b>Perla</b>	<i>“No participo en las actividades del seguro social”</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“No soy muy visitadora”</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Hay que mantenerse activo, ya no puedo hacer muchas cosas, disfruto de la vejez, voy a pasear”</i>
<b>Diamante</b>	<i>“ Me canso bastante”</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“Pues es alegre, en el grupo que estamos hay diferentes actividades”</i>
<b>Agua Marina</b>	<i>“Pues pienso que son buenas ”</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Esta bueno eso, yo tengo conocidos que estudian inglés, manualidades, ahorita ando para tejer porque me gusta mucho tejer”</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Esta bueno, a mí me gusta mucho ,yo estuve por un tiempo pero me salí”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Muy buena porque yo me divierto, hay ando cantando, bailando”</i>
<b>Amatista</b>	<i>“Si es bueno porque lo motivan a uno, se siente motivado”</i>
<b>Jade</b>	<i>“Hay gente que se distrae ”</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“Claro muy importante porque eso ayuda a mantenerse relajado, a mantenerse despierto y no caer en ese estado de desánimo o depresión”</i>

Fuente: Entrevista a profundidad.

La tercera edad es una etapa más del desarrollo humano en la cual se deben enfrentar cambios a nivel físico, social y emocional. Es importante destacar que es de sumo interés que se realicen actividades recreativas en la vejez, dichas actividades deben propiciar las condiciones para desenvolverse en un entorno estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizaje y estilos de vida saludables.

Al observar en la tabla antes descrita sobre la realización de actividades diarias se identifica que la mayoría de las protagonistas les gusta realizar actividades recreativas, ya que ellas piensan que deben mantener su cuerpo sano y fuerte, y esta es una forma de sentirse todavía involucradas en la sociedad, sentirse útil y distraerse para no deprimirse o entrar en un estado emocional desequilibrado.

*“Hay que mantenerse activo, ya no puedo hacer muchas cosas, disfruto de la vejez, voy a pasear, “Pues es alegre, en el grupo que estamos hay diferentes actividades”, “Pues pienso que son buenas”, “Esta bueno eso, yo tengo conocidos que estudian inglés, manualidades, ahorita ando para tejer porque me gusta mucho tejer”, “Esta bueno, a mí me gusta mucho, yo estuve por un tiempo pero me salí”, “Muy buena porque yo me divierto, hay ando cantando, bailando”, “Si es bueno porque lo motivan a uno, se siente motivado”, “Hay gente que se distrae”, “Claro muy importante porque eso ayuda a mantenerse relajado, a mantenerse despierto y no caer en ese estado de desánimo o depresión.”*

De forma que se puede definir que la mayoría de las protagonistas realizan actividades recreativas, ya sea en un club de adulto mayor o con sus seres queridos. La importancia de realizar esta actividad consiste en el que el adulto mayor pueda liberarse del estrés y depresión de sentirse abandonado y obsoleto.

No obstante, de las 12 protagonistas 2 de ellas difirieron que no les agrada la realización de actividades.

*“No participo en a las actividades del seguro social”, “No soy muy visitadora,” Me canso bastante”.*

Debido a que ellas opinan que las actividades recreativas no son convenientes para su edad, que no les gusta, que ocasiones se sienten cansadas, debido a que ya paso el tiempo en el que realizaban ejercicios o alguna otra actividad.

**¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?**

Protagonistas

<b>Perla</b>	<i>“Es muy importante, no hay que descuidarse, ni vestirse ridícula, ni juvenil, término medio, como señora, pero distinguida.”</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“Si, uno tiene que arreglarse más, es bonito que la gente lo trate bien, y para sentirme bien”</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Hay que mantenerse aseado, no andar sucio, me gusta andar perfumada y bien arreglada”</i>
<b>Diamante</b>	<i>“Yo siempre me arreglo, hay que arreglarse, me gusta verme bien”</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“Pues hay que estar siempre lindos”</i>
<b>Agua marina</b>	<i>“Cada quien se viste como quiere”</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Yo trato de no exhibirme mucho”</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Me parece que cada viejito debe vestirse de acuerdo a su edad”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Bueno yo critico a los adultos mayores que andan de chingo y que anden de pantalón bien apretados”</i>
<b>Amatista</b>	<i>“Uno viejo debe de andar siempre aseado, arreglado, limpio todo como cuando era joven”</i>
<b>Jade</b>	<i>“Ah que tienen que andar vestidos formalmente”</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“Yo creo que uno debe de arreglarse a como uno se sienta bien”</i>

Fuente: Entrevista a profundida

Al preguntar a los adultos mayores sobre la forma de vestir a arreglo personal, cada una tenía distintos puntos de vista, pero la mayoría consideraba que cada adulto mayor debe vestirse de acuerdo a la forma de cómo se sienta y como es su personalidad.

*“Es muy importante, no hay que descuidarse, ni vestirse ridícula, ni juvenil, término medio, como señora, pero distinguida.”*, *“Si, uno tiene que arreglarse más, es bonito que la gente lo trate bien, y para sentirme bien“*, *“Hay que mantenerse aseado, no andar sucio, me gusta andar perfumada y bien arreglada”*, *“Yo siempre me arreglo, hay que arreglarse, me gusta verme bien”*, *“Pues hay que estar siempre lindos, “Cada quien se viste como quiere”*, *“Yo trato de no exhibirme mucho”* *“Uno viejo debe de andar siempre aseado, arreglado, limpio todo como cuando era joven “Yo creo que uno debe de arreglarse a como uno se sienta bien”*.

No obstante, de las 12 protagonistas 3 expresaron discrepancia:

*“Me parece que cada viejito debe vestirse de acuerdo a su edad”*, *“Bueno yo critico a los adultos mayores que andan de chingo y que anden de pantalón bien apretados “*, *“Uno viejo debe de andar siempre aseado, arreglado, limpio todo como cuando era joven”*, *“Ah que tienen que andar vestidos formalmente”*.

Debido a que sus ideales son: que a cada cosa le toca su tiempo y cada adulto mayor debe vestirse de acuerdo a su edad. Ya que ellas se sienten estereotipadas por la sociedad.

**¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Cómo cuáles?**

Protagonistas

<b>Perla</b>	<i>“Si tengo problemas de la edad, pero uno debe prepararse para los cambios de memoria, las llaves las camino en el cinturón para que no se pierdan”.</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“Si tengo bastante, a veces ando buscando las llaves, las pastillas se me olvidan tomarlas o las tomo dos veces”.</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Si, tengo problemas, se me olvidan las cosas, lo que platicamos, ya no retengo como antes”.</i>
<b>Diamante</b>	<i>“Si, ya se me olvidan algunas cosas, hasta las pastillas las olvido tomar”.</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“Si, pero no es que pierda la memoria sino que se me olvida”.</i>
<b>Agua marina</b>	<i>“Mire todo mundo llega a ese momento”.</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Si, a veces se me olvida donde dejo mis cosas”.</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Si, todo se me olvida”.</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Solo se me olvidan algunas cosas donde los dejos”.</i>
<b>Amatista</b>	<i>“Si se me olvida donde dejo algo, a veces busco el dinero y no los hayos”.</i>
<b>Jade</b>	<i>“Si veces se me olvidan las cosas, por ejemplo, que dejo ahí l llave y hasta después me acuerdo lo busco”.</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“Si bastante”.</i>

Al entrevistar a Perla, su opinión fue:

*“Si tengo problemas de la edad, pero uno debe prepararse para los cambios de memoria, las llaves las camino en el cinturón para que no se pierdan.”*

Jade expresa:

*“Si veces se me olvidan las cosas, por ejemplo, que dejo ahí la llave y hasta después me acuerdo lo busco”*

Según Morales, Fernando, (2015) la memoria representa una función mental superior, que involucra diferentes áreas cerebrales y que nos permite saber quiénes somos, recordar experiencia para aplicarla en el diario vivir y poder utilizar ese aprendizaje para el mejoramiento de nuestra existencia.

En cuanto a las 12 entrevistadas, admiten en su totalidad tener problema de memoria. Las entrevistadas expresan sobre esta problemática que les afecta mucho, el cual expresan sobre la pérdida de la memoria al llegar a cierta edad avanzada, reconocen que es por la edad y que se les presentó entrando a los 50 años aproximadamente, ya que la mayoría afirma no saber dónde dejan un objeto que cotidianamente utilizan en el hogar, como por ejemplo : las llaves, los lentes, la cartera, etc. Por ejemplo: *“Sí, a veces se me olvida donde dejo mis cosas”*, *“Si tengo bastante, a veces ando buscando las llaves, las pastillas se me olvidan tomarlas o las tomo dos veces”*.

**¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?**

Protagonistas

<b>Perla</b>	<i>La parte sexual es fundamental, muy importante, no debe haber tabú, ya no lo tengo porque ya no estoy con el señor, pero si me da ganas, pero hay que cultivar la mente”</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“Ya no tenemos nada que hacer, eso es relativo, ya uno tiene que vivir solo”.</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Es algo que se tiene que dar, pero yo no siento deseo”.</i>
<b>Diamante</b>	<i>“No me acuerdo que me gustara, o que me hiciera falta, lo hago por cumplir, me da ganas pero poco, por lo que tengo a mi marido y al él si le da, es tremendo”.</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“No hay que hacer eso, hay que descansar”.</i>
<b>Agua marina</b>	<i>“No tengo problemas con la opinión de cada persona, todos somos libre, Por mi parte yo no pienso no quiero alguien, en donde va a quedar mi libertad, me siento bien como estoy”.</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Pienso que eso es bellissimo, quiero casarme con un joven, yo quiero un joven que me reanime”.</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Que ya estamos viejos para andar en eso”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Yo opino que uno debe estar santito ahí, ya esperando, para que queremos eso nosotros de sexo “.</i>
<b>Amatista</b>	<i>“Es algo que ya paso, todo es a su tiempo”.</i>
<b>Jade</b>	<i>“Le digo Dios ayúdame a vivir esta etapa, que no quiero andarme enredando pero pienso que es algo normal”.</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“Yo pienso que es algo normal, lo que pasa es que ya no es como antes en la juventud, ya a estas alturas ya es retiradito”.</i>

Fuente: Entrevista a profundida

*“La parte sexual es fundamental, muy importante, no debe haber tabú, ya no lo tengo porque ya no estoy con el señor, pero si me da ganas, pero hay que cultivar la mente.”, “Ya no tenemos nada que hacer, eso es relativo, ya uno tiene que vivir solo”.*

En las opiniones de cada una de las entrevistadas expresan acerca del tema de la sexualidad en general, así mismo sobre su experiencia en esta etapa, que según las circunstancias en las que ellas se encuentran (viuda, solteras, casadas) expresando de manera personal su experiencia sobre la sexualidad en la mujer adulto mayor.

En cuanto a las 12 entrevistadas expresan su experiencia en el tema de la sexualidad, 8 de 12 entrevistadas admiten ya no tener relaciones unas por estar viudas, otras porque están separadas de su conyugue y que ya no sienten tanto deseos por que expresan que: *“Que ya estamos viejos para andar en eso”*, sin embargo 4 de 12 entrevistadas aportan que aún tienen muy pocos deseos, como dice una de ellas : *“Yo pienso que es algo normal, lo que pasa es que ya no es como antes en la juventud, ya a estas alturas ya es retiradito”*

Por lo tanto en su mayoría ya no tienen relaciones sexo coitales, debido a que los efectos del envejecimiento generan una serie de consecuencias muy importantes para los individuos. Por consiguiente el proceso de envejecimiento que les afecta, así como las relaciones sentimentales entre parejas que ya no proporcionan esos lazos integradores que enriquece las relaciones humanas, ya que una relación requiere de ese contacto para generar aceptación, bienestar y confianza se deriva de la capacidad de socialización.

A demás en el ámbito psicológico tiene mucho que ver en los cambios propios del sistema neurológico, la reducción de neurotransmisores y del tamaño cerebral.

<b>Dolor</b>	
<b>Protagonistas</b>	
<b>Perla</b>	<i>“Lo normal”</i>
<b>Esmeralda</b>	<i>“Duelen los huesos, duelen la manos, uno no puede cuidarse solo, necesita ayuda”</i>
<b>Topacio</b>	<i>“Dolor de cabeza sin motivos, me duele todo el cuerpo.”</i>
<b>Diamante</b>	<i>“Más que dolor, es un calor debajo del ombligo, porque a mí me sacaron todo”</i>
<b>Zafiro</b>	<i>“Yo le digo a mi hijo hasta que yo no pueda hacer nada, como padezco de osteoporosis, tus huesitos , y me sentí muy mal, dolores no he sentido”</i>
<b>Agua marina</b>	<i>“Estoy enferma y mis rodillas me duelen, y los dolores de mi rabadilla eran feo también”</i>
<b>Rubí</b>	<i>“Yo sola me sobo”</i>
<b>Cristal</b>	<i>“Porque me caí y me fracture para siempre la columna vertebral ahora uso este bastón para ayudarme un poco”</i>
<b>Turquesa</b>	<i>“Me siento así como decaída pero por las enfermedades”</i>
<b>Amatista</b>	<i>“Yo creo que algunas cosas es verdad pero es por la vida que llevamos, entonces todas las enfermedades vienen a car en esta edad”</i>
<b>Jade</b>	<i>“Ya no aguantas, por ejemplos las caminatas que antes hacía ahora ya no me duelen los huesos”, “Dolor en las muelas, y los huesos.”</i>
<b>Cuarzo</b>	<i>“Yo digo que sí porque de todo padecimiento te da al final”</i>

En la etapa de la tercera edad las mujeres adulto mayor han sufrido cambios en su sistema músculo esquelético, sumado a las enfermedades crónicas y degenerativas, que las aquejan, además de las caídas que algún momento de su vida sufrieron, por tanto, se calcula que después de los 30 y hasta el final de sus días, las mujeres pierden el 35% de hueso cortical y el 50 % de hueso trabecular. Esta pérdida genera osteoporosis, entidad bien reconocida hoy en día y que puede ser prevenida con medidas dietéticas y ejercicio. Con la edad también se ha detectado una pérdida gradual de masa muscular.

Al observar en la tabla antes descrita sobre el dolor, se identifica que la mayoría de las protagonistas padecen de dolor en alguna parte del cuerpo, ellas piensan son parte del cambio que sufren al entrar a una determinada edad, que se les presento con alguna enfermedad o quizás después de haber llegado a los 50 años, no se diga ya al entrar al momento de jubilarse que con el estrés de pasar por el proceso de dejar de ser útil a ser una persona que ya no es capaz de realizar las actividades que hacían con años de anterioridad, porque necesitan ayuda para poder hacerlo.

*“Duelen los huesos, duelen la manos, uno no puede cuidarse solo, necesita ayuda”, “Ya no aguantas, por ejemplos las caminatas que antes hacía ahora ya no me duelen los huesos”, “Dolor en las muelas, y los huesos.”*

De forma que se puede definir que la mayoría de las protagonistas sienten dolor músculo-esquelético que en efecto crea un mal malestar, ya sea por el dolor o por no ser capaces de realizar actividades debido a que no poseen la misma capacidad y fuerza en su cuerpo para desempeñar actividades normales para una persona joven.

## Conclusiones

En el estudio se refleja las diversas opiniones de las Protagonistas de acuerdo a su percepción, en el cual se realizó este estudio con una serie de técnicas e instrumentos, que permitió interiorizar en lo más profundo de los pensamientos de entrevistada; librando sus emociones, angustias, satisfacciones, frustraciones, tristezas, a través de gesto y expresiones faciales observadas durante la entrevista.

De acuerdo a los resultados obtenidos a través de las matrices descriptores en la presente investigación, se concluyó que las mujeres adultas mayores, en las características sociodemográficas, se reflejó que la más afectada para las protagonistas es la edad y la religión ya que, a través de la edad, la sociedad establece un rol determinado para el adulto mayor, convirtiendo le en una persona débil, sin utilidad y la religión se sienten apoyado en Dios.

Por otra parte, en la percepción tienen un alto porcentaje de opinión positiva de acuerdo a la vejez y sus vivencias y un menor porcentaje con respecto a las experiencias negativas.

También se observó que los protagonistas presentan distintas formas de pensar a cerca de los estereotipos existentes, en el cual de las 12 entrevistadas, solo 3 difirieron sentirse de acuerdo al rol que la sociedad impone, mientras que las otras reflejan que la sociedad ha perdido los valores éticos y morales en relación al trato con el adulto mayor.

En cuanto a la aceptación sobre los cambios estructurales se logró identificar que la mayoría de las protagonistas al iniciar su vejez, no aceptaban los cambios en su cuerpo, pues ellas hacían hincapié en el cambio de coloración del cabello, de color negro a color blanco, convirtiéndose así en un factor predominante de problemas emocionales: Depresión, tristeza, Aislamiento, temor, entre otros, en relación a la mujer adulto mayor.

## **Recomendaciones**

A los estudiantes de las diferentes carreras de la universidad UNAN-Managua, no solo las ramas de las medicinas sino las otras especialidades, pueden brindar aportes con fines educativos, al realizar temas investigativos, a cerca de otras problemáticas, factores de riesgo que provoquen un daño en la personalidad de los adultos mayores, también promover charlas o temas educativos sobre la percepción desde el enfoque del adulto mayor para mejorar la conceptualización de la sociedad con respecto a los adultos mayores.

Al gobierno que debe crear medios u organismos que velen por los derechos del adulto mayor, y de esta manera puedan brindarles los recursos necesarios para la atención y accesibilidad de la salud, así como diferentes terapias que necesitan para llevar una vida más satisfactoria en cuanto a mitigación de las enfermedades.

Además, a la sociedad que tome conciencia de los conceptos erróneos que afectan a los adultos mayores, y no excluir a los adultos mayores de las actividades que se llevan a cabo tanto en el entorno familiar como social.

## Bibliografía

- Barrientos, I. (2018). Estrategia Nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida 2018-2020. *Estrategia Nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida 2018-2020*. San Jose, Costa Rica: Organizacion Mundial de la salud.
- Blass, G. G., et al. (2014). Factores que predisponen el envejecimiento patológico en la presenilidad. Masaya, Nicaragua.
- Carretero, O. M. (2015). *Enfermería Geriátrica*. España. Obtenido de <http://www.editdiazdesantos.com>
- Delgadillo, M. (21 de enero de 2019). *El bono demografico y sus efectos sobre el desarrollo economico y social de Nicaragua*. Obtenido de El bono demografico y sus efectos sobre el desarrollo economico y social de Nicaragua: [https://www.google.com/search?q=envejecimiento+men+nicaragua+cepal&rlz=1C1HLDY\\_esNI711NI711&oq=envejecimiento+men+nicaragua+cepal&aqs=chrome..69i57.11598j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=envejecimiento+men+nicaragua+cepal&rlz=1C1HLDY_esNI711NI711&oq=envejecimiento+men+nicaragua+cepal&aqs=chrome..69i57.11598j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- Duran, J. (2012). *Percepción de los adultos y las adultas mayores sobre su relación con la familia, el contexto social y el Estado*. Ecuador. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/54213245.pdf>
- Ferrari V. (2015). *Soledad en la Vejez*. Uruguay.
- Gaitan, O. a. (2014). Salud geriátrica: Factores psico sociales que intervienen en el comportamiento de los adultos mayores en el hogar de ancianos "Corazon de Jesus". *Salud geriátrica: Factores psico sociales que intervienen en el comportamiento de los adultos mayores en el hogar de ancianos "Corazon de Jesus"*. Managua, Nicaragua: Unan-Managua.
- Gaitàn, V. e. (2015). Salud geriátrica: Valoración psicosocial y funcional a pacientes geriátricos del hogar de anciano "La Providencia". *Salud geriátrica: Valoración psicosocial y funcional a pacientes geriátricos del hogar de anciano "La Providencia"*. Managua, Nicaragua: Unan-Managua.
- Galeano, M. (2003). *Diseño de royecto en la investigacion Cualitativa*. Bolivia: Universidad EAFIT.
- Galleguillos D. (2015). *INCLUSIÓN SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ*. Santiago. Obtenido de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/142331/memoria.pdf?sequence=1>
- Gómez G. E. (1993). *Genero, Mujer y Salud*. Washington, D.C.: Organizacion Paramericana de la Salud.
- Gutiérrez R. D., & K. (2015). *Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción*. México, México: Academia Nacional de Medicina de México. Recuperado el 13 de 11 de 2018, de 8. [http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/Envejecimiento\\_y\\_salud\\_3a\\_edicion.pdf](http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/Envejecimiento_y_salud_3a_edicion.pdf)
- Helo Guzman, F. (2015). Tratado de Geriatria y Gerontologia. En *Presentacion atipica de las enfermedades en el adulto mayor*. Costa Rica: Nacional de la Salud y Seguridad Nacional.

- Hernan, Jorge., et al. (2006). *Fundamentos de Medicina, Geriatria*. Medellin, Colombia: Corporacion para Investigacion Biológica.
- Hernandez, R., et al. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mexico D,F.
- Lasheras, B., et al. . (2000). *Envejecimiento enfermedad*. Pamplona: Avences en ciencias de la salud.
- Lenise do prado, M., et al. (2008). *Investigacion cualitativa en enfermeria*. washington, D.C: Organizacion Panamericana de la Salud.
- Lincoqueo, L., et al. (2006). *Autopercepción de la Vejez desde la Voz de las Mujeres Adultos Mayores pertenecientes a un club*. Chile. Obtenido de [http://www.umag.cl/biblioteca/tesis/lincoqueo\\_saldivia\\_2006.pdf](http://www.umag.cl/biblioteca/tesis/lincoqueo_saldivia_2006.pdf)
- Lopez, M. e. (2016). Salud geriatrica: Conocimientos que tienen los estudiantes de enfermeria de cuarto año de las diferentes menciones sobre esteriotipos y su influencia en el adulto mayor, POLISAL. *Salud geriatrica: Conocimientos que tienen los estudiantes de enfermeria de cuarto año de las diferentes menciones sobre esteriotipos y su influencia en el adulto mayor*, POLISAL. Managua, Nicaragua: Unan-Managua.
- Mejía, B. a. (2013). Gerencia del cuidado: Conocimientos, actitudes y practicas de cuidado de los cuidadores del hogar de anciano "Sagrado Corazon de Jesus, Managua". *Gerencia del cuidado: Conocimientos, actitudes y practicas de cuidado de los cuidadores del hogar de anciano "Sagrado Corazon de Jesus, Managua"*. Managua, Nicaragua: Unan-Managua.
- Miguez, J. e. (2016). *Calidad de vida del adulto mayor determinado por el nivel emocional de las mujeres en edad de 65 a 80 años que son atendidas en la consulta externa del hospital José María Velasco Ibarra*. Quito.
- Monrroy, R. A., & Leiton E. Z. E. . (2016). *Percepción de la Sexualidad del aAdulto Mayor en un centro de salud*. TRUJILLO-PERÚ. Obtenido de [repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/510/1/25224.pdf](http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/510/1/25224.pdf)
- Morales, Fernando. (2015). *Tratado de geriatria y Gerontologia*. Costa Rica: Nacional de la Salud y Seguridad Social (EDNASSS).
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra.
- Ortiz, M. e. (11 de 2015). Conocimientos ,actitudes y practicas del equipo de cuidados formales en la atencion adulto mayor. *Conocimientos ,actitudes y practicas del equipo de cuidados formales en la atencion adulto mayor*. Managua, Nicaragua: Unan-Managua.
- Siles, M. (20 de 03 de 2018). *ESCENARIO Y CONTEXTO*. Obtenido de ESCENARIO Y CONTEXTO: <http://silesqualitativa.blogspot.com/2016/05/escenario-y-contexto.html>
- Sotelo, I. e. (2012). La depresion en el adulto mayor: Una perspectiva clinica y epidemiologica desde el primer nivel de atención. *Archivo medicina familiar*, Vol.14(1) 5 -13.

Strejilevich L., (2014). *Gerontología Social*. Argentina. Obtenido de <http://www.portaldesalta.gov.ar/libros/GERONTOLOGIA.pdf>

Valerio Aguilar ., D y Miranda Valverte., E. (2015). *Envejecimiento, Tratado de Geriatria y Gerontoogia*. Costa Rica: Nacional de Salud y Seguridad social.

Valerio, D. y. (2015). Tratado de Geriatria y Gerontologia. En *Envejecimiento*. Costa Rica: Nacional de la salud y Seguridad Nacional.

# Anexo

## Bosquejo

1. Generalidades de las definiciones.
  - 1.1. Geriátría
  - 1.2. Gerontología
    - a. Gerontología social
    - b. Etiología.
  - 1.3. Envejecimiento
2. Características sociodemográficas.
  - 2.1. Definición
    - 2.1.1. Edad
    - 2.1.2. Sexo
    - 2.1.3. Estado civil
    - 2.1.4. Religión
    - 2.1.5. Escolaridad
    - 2.1.6. Procedencia
  - 2.2. Envejecer
3. Percepción del envejecimiento.
  - 3.1. Calidad de vida.
  - 3.2. Percepción de la vejez
    - 3.2.1. Factor Económico
    - 3.2.2. Vivienda
    - 3.2.3. Servicios Básicos.
4. Estereotipos
  - 4.1. Más influyentes.
  - 4.2. Conceptos erróneos
  - 4.3. La discriminación
  - 4.4. Obsoletos
  - 4.5. Estereotipos anticuados
  - 4.6. El Viejismo
  - 4.7. Fuerza física relacionada a la vejez
  - 4.8. La discriminación por motivos de edad
  - 4.9. Repercusiones que tienen los estereotipos en el adulto mayor.
  - 4.10. La sexualidad en las mujeres adulto Mayor
    - 4.11. La inclusión de la productividad de los adultos mayores en el país.
    - 4.12. Envejecimiento y Jubilación
5. Cambios estructurales.
  - 5.1. Definición
  - 5.2. Deterioro cognitivo y demencia.
  - 5.3. Modificaciones estructurales:
    - 5.3.1. Modificaciones celulares
    - 5.3.2. Envejecimiento en la piel
    - 5.3.3. Envejecimiento óseo
    - 5.3.4. Envejecimiento muscular:
    - 5.3.5. Envejecimiento del Sistema Genitourinario
  - 5.4. Higiene en la mujer adulto mayor
  - 5.5. Depresión
  - 5.6. Soledad.

- 5.7. Enfermedad
- 5.8. Dolor y sufrimiento
- 5.9. Enfermedad cardiovascular
- 5.10. Hipertensión arterial
- 5.11. Enfermedad tiroidea
- 5.12. Alteraciones visuales

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA**

**UNAN-MANAGUA**



**INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD**

**“LUIS FELIPE MONCADA”**

**Departamento de Enfermería**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**



Por este medio les solicitamos el permiso de participación voluntaria en el estudio “Vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto mayor, en la Policlínica de la Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega” que se realiza en el municipio de Managua, B. San Sebastián, en la esquina opuesta al parque de la casa de los pueblos. Dicha solicitud hace constar que está de acuerdo en su participación. La información obtenida servirá para el proceso de investigación que presentaremos el grupo de estudiantes de Enfermería Materno Infantil, conformado por:

Nora Chavarría, Elizabeth Acevedo, Cristino López

Las personas participantes de las entrevistas son:

Nombres y Apellidos

Firma

1- -----

\_\_\_\_\_

2- -----

\_\_\_\_\_

3- -----

\_\_\_\_\_

4- -----

\_\_\_\_\_

5- -----

\_\_\_\_\_

6- -----

\_\_\_\_\_

Agradecemos su atenta colaboración.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA.



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD

“LUIS FELIPE MONCADA”

ENFERMERÍA MATERNO INFANTIL



Guía de entrevista a mujeres adulto mayor que visitan la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega”

La presente entrevista está dirigida a mujeres adulto mayores, con el objetivo de conocer sobre sus vivencias acerca de la percepción del proceso del envejecimiento, así como indagar los estereotipos más influyentes e interpretar como es la aceptación de los cambios estructurales en la mujer adulto mayor en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega” en el I semestre 2019.

Edad: \_\_\_\_\_

Procedencia: \_\_\_\_\_

Nivel Académico: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Religión: \_\_\_\_\_

➤ **Percepción acerca del proceso del envejecimiento**

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?
2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?
3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?
4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

➤ **Concepto de vejez en relación a su identidad personal.**

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneos acerca de la vejez, conoce algunas frases?
7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?
8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?
9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

➤ **Cambios percibidos en la vejez.**

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?
11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?
12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA.



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD

“LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR  
EXPERTOS

AÑO DE LA INTERNALIZACIÓN DE LA UNIVERSIDAD

Msc. Ana Iveth Obando

Managua 21 de diciembre de 2018.

Docente del departamento de Enfermería.

Estimada Maestra.

La presente tiene por finalidad solicitar su colaboración para la validación del instrumento del tema titulado:

**Vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto mayor, en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de Ortega”, Managua I semestre 2019.**

Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación del tema, propósito de la investigación, perspectiva de la investigación e instrumento de investigación.

Para facilitar la validación puede hacer anotaciones directamente en los documentos revisados.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración; se despide de usted atentamente:

- Nora Azucena Chavarría Soza.
- Elizabeth del Socorro Acevedo Norori.
- Cristino Enmanuel López Gutiérrez.

---

Tutora: Msc. Sandra Reyes.

Docente del departamento de Enfermería

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA.



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD

“LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR  
EXPERTOS

AÑO DE LA INTERNALIZACIÓN DE LA UNIVERSIDAD

Msc. María Elena Suárez.

Managua 21 de diciembre de 2018.

Docente del departamento de Enfermería.

Estimada Maestra.

La presente tiene por finalidad solicitar su colaboración ara la validación del instrumento del tema titulado:

**Vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto mayor, en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de ortega”, Managua I semestre 2019.**

Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación del tema, propósito de la investigación, perspectiva de la investigación e instrumento de investigación.

Para facilitar la validación puede hacer anotaciones directamente en los documentos revisados.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración; se despide de usted atentamente:

- Nora Azucena Chavarría Soza.
- Elizabeth del Socorro Acevedo Norori.
- Cristino Enmanuel López Gutiérrez.

---

Tutora: Msc. Sandra Reyes.

Docente del departamento de Enfermería.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA.



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD

“LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR  
EXPERTOS

AÑO DE LA INTERNALIZACIÓN DE LA UNIVERSIDAD

Doctora. Zeneyda Quiroz.

Managua 21 de Diciembre de 2018.

Docente del departamento de Enfermería.

Estimada Maestra.

La presente tiene por finalidad solicitar su colaboración ara la validación del instrumento del tema titulado:

**Vivencias del envejecimiento desde la perspectiva de la mujer adulto mayor, en la Policlínica de Atención Integral al Jubilado “Lidia Saavedra de ortega”, Managua I semestre 2019.**

Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación del tema, propósito de la investigación, perspectiva de la investigación e instrumento de investigación.

Para facilitar la validación puede hacer anotaciones directamente en los documentos revisados.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración; se despide de usted atentamente:

- Nora Azucena Chavarría Soza.
- Elizabeth del Socorro Acevedo Norori.
- Cristino Enmanuel López Gutiérrez.

---

Tutora: Msc. Sandra Reyes.

Docente del departamento de Enfermería.

Cronograma de actividades												
Actividades	Diciembre			Enero			Febrero				Marzo	
	Selección del tema de investigación	01										
Redacción del propósito de investigación	02											
Elaboración de bosquejo de marco teórico	01-14											
Llevar monografía para la clase			11									
Realización de matriz de descriptores	01-14											
Elaboración del marco referencial	01-14											
Elaboración del instrumento	01-14											
Realización de protocolo	15											
Entrega a prueba de jueces	21											
Revisión de protocolo			15									
Entrega de carta para permiso al Silais			25			01	06	13	15			
Recolección de la información						18	19	20				
Procesamiento de la información						21	22	23	24			
Revisión de análisis según tabla						26		27				
Entrega de borrador digital										01		
Entrega final										04		

### Presupuesto

Presupuesto	Cantidad	Precio en córdobas	Precio en dólar
Papelógrafos	30	C\$ 150	\$4.62
Marcadores	20	C\$500	\$15.38
Impresiones	1000	C\$5,500	\$169.23
Transporte	200	C\$4,000	\$123.08
Encolchado	5	C\$200	\$6.16
Comida	120	C\$7,200	\$221.54
Internet	1500 hrs	C\$22,500	\$692.31
Levantado de texto	3000	C\$15,000	\$461.54
Empastado	3	C\$2,000	\$61.54
Refrigerios	120	C\$3,600	\$110.67
Total		C\$60,650	\$1,767.17

## ENTREVISTAS POR PARTICIPANTES

### Entrevista número 1. código Perla

#### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

➤ **Percepción acerca Del envejecimiento.**

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?  
Si, ahora soy más consciente del valor de la amistad, y... aconsejo mucho las personas, me buscan jóvenes, adultos se puede decir que soy muy sabia por el asunto del espíritu santo; y también aplico los conocimientos psicológicos de la enfermería. Ah! Bueno en la psicología, usted sabe la parte positiva.  
Lo más positivo, tengo dos hijos varones, dos nueras que me quieren mucho, 7 nietos, y con ellos también comparten vida profunda conmigo y mi vida esta ventilada porque ya estoy soltera, me divorcie por razones que él me dejó lo superé, doble la hoja entonces he seguido viviendo la vida alegremente porque no acaba por el divorcio continua y... continúa siendo yo misma siendo una persona positiva
2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?  
Muy optimista a pesar de las circunstancias, porque la felicidad está dentro de uno mismo, no hay que decir que te la hagan, uno puede estar en lugar muy alegre y uno muy triste. Entonces uno por dentro es que lleva esa parte positiva no por fuera, no es una cosmética, es un estado mental físico- espiritual es totalmente integral, cuerpo y alma  
Soy muy abierta, soy una persona totalmente comunicativa y extrovertida (...) positiva amistosa, y eso si me gusta ir al grano, no me gusta redundar. Incluso con las personas con que hablo cuando me redundan las hago que lleguen a la raíz del problema porque se van por las ramas y a lo mejor el problema a es la raíz, y entonces agarro la raíz para después ver los problemas  
Parece que es natural porque desde que estudie era una alumna con capacidades así positivas aventajada de buenas notas.
3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?  
Es básico es fundamental, Dios es lo primero y la creencia en un ser supremo es importantísimo para el ser humano, porque el ser humano debe de saber que es muy frágil y se deteriora en cualquier circunstancia y cuando uno está en momentos buenos y momentos difíciles uno debe agarrarse algo que es muy profundo la fe.  
Estoy más cerca del señor estoy preparada para el viaje final porque ese es el mundo que nos espera ya no es este mundo tan superficial sino la vida eterna y pues cuando el señor me llame espero verlo y creo en el más allá de la vida eterna pues, no me da miedo la muerte porque me estoy preparando con mi vida espiritual, confesiones direcciones espirituales y todo.  
Soy muy creyente y practico la religión católica, eh... no como rutina, sino como feligrés consciente de su fe y participo de los dones del espíritu santo sabiduría, consejo, conocimiento, don de lengua, todo eso y estoy en las comunidades.
4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?  
Alegre, Muy bien, muy estable porque soy de clase media. Toda la vida mis papas fueron de clase media alta, y lo he mantenido y tengo mi casa propia, todo propio y soy independiente porque mis hijos son independientes no viven conmigo entonces vivo sola, casi al estilo Europeo porque yo solita me basto.  
Muy positiva porque llegar a esta edad, es un torrente de sabiduría, es una nueva experiencia, una nueva etapa y que uno en esta nueva etapa te hace madurar, te hace comprender que la vida vale más que cualquier otro don, la vida es lo más preciado que tenemos y hay que estimarla mucho y hay que trabajar para vivirla bien.
- **Concepto de vejez en relación a su identidad personal.**
5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?  
Ahorita he quedado sorprendida en estos últimos días que este... los jóvenes reaccionaron muy positivo con los ancianos, con el asunto del seguro social, y entonces eso ha sido para mí una sorpresa de que nosotros los adultos le intereseamos a los jóvenes, y yo lo veo y lo siento en los taxistas, en los comerciantes, en todos, en los bancos madre va, Madre viene me atienden muy bien, nunca he recibido una chifleta. Ninguna burla, como cuando yo era niña en los años 50, sí., al viejos se les menos preciaba, ahora no, hemos tenido un cambio cultural y al viejo se le da su lugar. Hasta en las filas en todos lados yo por lo menos nunca he recibido un menos precio.  
De ninguna manera, yo ahora soy consejera de la iglesia, no solo en la iglesia pues, también me invitan a quince años de las personas de mi iglesia, de sus nietas y ahí voy y estoy alegre y disfruto y hasta bailo pues y todo, y no es que sea una gran bailarina, sino que, pues estoy contenta, por supuesto pues, y no me miras que ando bien arreglada, espérese qué este yo en una fiesta o en domingo me hecho el ropero.
6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneos acerca de la vejez, conoce algunas frases?

De ninguna manera me influyen, porque comprendo que esa es falta de educación con la persona que estoy hablando, pero son casos muy aislados, y entonces ya se acabó aquellas vulgaridades del maltrato al viejo, por lo menos en mi caso donde yo vivo nadie me molesta. Hay más respeto y también re indicaciones con tu seguro, por lo menos yo en mi categoría que soy asegurada, yo no le he podido percibir personalmente solo es La vejez es sabiduría. Más sabe el viejo por sabio... (mas sabe el diablo por viejo que por diablo) Vieja birrionda, una frase que nunca me la han dicho a mí pero lo he escuchado cuando una señora andan buscando marido y andan totalmente descontrolada. Viejo amargado Viejo pinche cuando no cooperan. Esos son los tres puntos más laterales Sexuales, dinero y carácter una suposición.

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

Alegre... por qué ella estaba casada de trabajar en la enfermería, y entonces yo soy enfermera desde que tenía 20 años sin descanso entonces me di toda al gremio de la salud. Y entonces quede cansada y por supuesto quede cansada y entonces cuando llego el momento de descansar lo estaba esperando.

Realizada porque yo tengo todo, realizada por que estoy viviendo ya mi santificación, ya mi recompensa esto es una recompensa de lo que trabaje y tengo todo no me falta nada.

Muy positiva, porque a pesar de que soy jubilada, tengo la ayuda de mis hijos y de mis nueras que son fundamentales tanto como en la parte económica, como la parte emocional. No me dean.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

No me gusta participar en los grupos del seguro social, a pesar de que yo trabaje en ese programa de las actividades recreativas porque se han confundido los de la tercera edad por qué ellos no disfrutaron de jóvenes, ahora en la tercera edad, están viviendo en vez de vivir la libertad y recompensa lo han confundido con libertinaje y eso club que debería de ser para, la dignificación del ser humano, los ocupan para tener novio, deberían estar arrodillados ante Dios.

➤ **Cambios percibidos en la vejez.**

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

Eso es importantísimo, porque nosotros tenemos que querernos mucho y mantenernos al día con nutra ropa, nuestro vestuario que no debe ser ridículo, pero que no debemos pasar de moda, debemos estar por lo menos estar por lo menos en el caso mí aretes, perfumes, mis buenos braseares, calzones, todo, no es cuestión de uno de descuido y mantener odontología. Anillos pulsera siempre ando mis relojes, mis collares siempre ando. Todo lo que es adorno y también cuando salieron esos grandes collarones como pectorales compre como 6, ya están en desuso y los aparte, los regalo.

Hay unas que se ponen ridículas porque como que todavía ansían ser jóvenes y hay otras que se ponen descuidadas. Existen los dos grupos entonces hay que ser término medio. Ni tan juvenil porque no estamos en esa etapa, ni descuidados porque ya vamos a la fase de la tumba sino como señora, pero distinguidas.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Primero la comida, ya no puedo comer comida chatarra sino tengo que comer saludable. Mis nietos me preparan la sangría. ¿Qué es lo que pasa? Esto, hay cambios, pero se celebra en momento no todos los días, hay que ser ahorrativos porque vos si no ahorras, ¿cuándo estés enfermo?, ¿cuando tengas un problema?, ¿cuando tengas que movilizarte? todo eso lo tienes que hacer en taxi o te llevan o te traen y ese es un problema acostumbrar a la familia que te ande trayendo, entonces yo, que es lo que hago, yo me monto y me bajo en taxi.

Todo es positivo porque yo no tengo problemas, cuando yo entro a la tercera edad se me desbalancean la tiroides por el exceso de trabajo en el hospital y también los turnos cuando yo era joven ya me iban desbalanceando porque yo hice turno de velas y me desbalanceo el pencazo del terremoto porque tengo que salir huyendo volver rehacer mi Vida de cero y vuelvo a tener éxito segunda, tercera, cuarta vez no importa, entonces se me desbalancea la presión porque es lógico, dentro de los tratamientos que me dan son para la presión arterial alta, la levoteroxina.

Y hay una cosa súper positiva que me paso al estar trabajando como enfermera se me desgastaron las rodillas, y entonces me pusieron mis rodillas nuevas aquí en el INSS entonces ya tengo las dos y entonces me pegaron y ando caminando bien. Pero esto es pura prótesis de las modernas, y me va saliendo la gran oportunidad de que aquí hacen las cirugías no sé si la seguirán haciendo de cromo cobalto. (Dolor) Lo normal de una operación, en la primera me cuido mi hijo mayor, y en la segunda me cuido mi nuera. Ya tengo 3 años y medio de operada. (...) me la hicieron con dos meses de diferencia. Dios es el que me ama. Mi nuera, ella se preocupó por que me dieran las inyecciones para la trombosis. Tengo prótesis en las rodillas, pero camino muy bien. Hormonales de la tiroides. Yo nunca vive estresada, tenía que pensar en todo.

Aparte de todo lo que es el hogar, me encanta. Soy jardinera tengo mi jardín y entonces tengo bastantes cosas suculentas, tengo bastantes cosas bonitas y me encanta mi jardín y también me encanta cocinar mi comida sabrosa filete mignon entre otras cuestiones y aparte también me gusta la iglesia. Las actividades de la iglesia y actividades familiares que son para mí una bendición porque allí es donde o me relajo.

## Entrevista número 1. código Perla

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?  
Si, uno se debe preparar para los cambios de memoria, y entonces yo uso el método de poner todo en el mismo lugar, por ejemplo, la llave de la casa, la ando prensada aquí... tengo una libreta a mano, tengo teléfonos inalámbricos...
12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?  
La parte sexual es fundamental, cuando uno está en su vida de sexualidad, entonces yo tuve esa satisfacción de que pues de que me preocupe por que al principio éramos dos jóvenes. Cuando yo dejo tener marido entonces me dedico a mis hijos. Aunque la parte sexual es importante.  
La sexualidad en esta etapa ya no la tengo porque yo estoy con el señor y mi familia. Si dan ganas porque el hombre es un ser sexual y le da ganas, pero hay que refrenar, pero hay que aprender a cultivar la mente. Y decir no y parar la mente no. Siento porque estoy viva hasta que muera dejo sentir, porque el hombre es un ser sexuado.

## Entrevista número 2. Código: Esmeralda

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

#### ➤ *Percepción acerca Del envejecimiento.*

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?  
Para ser franca yo no visito a nadie, los familiares más o menos no son apegados, vivo con mi hijo, uno está casado y el otro todavía no, yo soy sociable. Yo no soy muy apegada a mis familiares.

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?  
Soy más bien apartada. Más o menos, en eso como le digo yo no soy muy salidora y ni andar visitando a nadie, sin tengo nada que hacer me acuesto a dormir, para no andar molestando a nadie, ni me molesten a mí, no se pues si eso está bien. Así como le digo no visito a nadie soy más bien apartada.

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?  
Solo pues más o menos me gusta, ver a la gente que sonríe que la gente platique, que la gente vaya para todos lados a las iglesias todo eso me gusta. Yo no voy. Solo voy a misa que a funeral, cuando hay misa de muerto. Hace 4 años murió. El murió pero no de guaro sino del chinkungunya, a mí me dio pero solo una semana, pero gracias a Dios como le digo, hay vamos. A la iglesia pues claro que es con Dios pues yo hago el sacrificio, porque todo es sacrificio. Ah.. Claro que sí, porque así uno se anima, y sale a alegrarse un poco.

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?  
La ventaja es que uno vive solo, más o menos hace uno lo que cree conveniente vivir, sino pues no tengo a nadie quien me esté criticando quien me esté aguantando. Si, este yo mis hijos pues si yo siento que le hace falta algo pues yo le digo, hablo con ellos, patico con ellos, y les digo tienen que ser más consciente, tienen que ver las dificultades, ayudar al que puedan. Ahorita me dio mi hijo par que me viniera a pasar aquí a consulta, me puedo ir a pie, me puedo ir en bus, la provisión que la da el gobierno, no me siento que tengo necesidad porque yo digo que cuando hay más necesidades es cuando hay niños tiernos, verdad, las enfermedades comidas, y ciertas cosas que uno necesita.

#### ➤ *Concepto de vejez en relación a su identidad personal.*

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?  
Pienso yo, que a veces las sociedades no son muy conscientes con la persona de la tercera edad o al adulto mayor, sino que ellos pueden echarle leña mejor, no se relacionan con uno. No le dan importancia a uno, no se meten que estén pasando dificultades ellos no se meten.

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneo acerca de la vejez, conoce algunas frases?  
A veces así sucede que unas personas son negativas y otras son positivas, por ejemplo mi nuera con la niña a veces le dice a la niña, no, no vayas, la niña me dice "Allá", no le hables a la "Allá" por qué vos sos necia, porque vos no haces casos, por vos aquí o porque vos allá, le digo que la niña es chiquita como le vas a estar diciendo eso ,yo busco que la regañen, o le peguen o cosas parecidas, hay déjala, uno va allegar a una edad. Me afecta, a veces me encierro y a veces me ven triste, pero no estoy triste, a veces me da pesar que las madres, no saben crear a sus hijos, porque creen que pegarle, y no es así, pero con cariño. Es que las gentes solo dicen; la vieja. Que uno a cierta edad va andar metida, yo si me habla yo contesto.

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

No,... yo quería en realidad jubilarme, porque era una forma de ayuda para uno, y al mismo tiempo, para los hijos, pues porque uno de otra manera tiene que ayudarlo. Por las enfermedades por ejemplo uno padece mucho de la presión, una de las formas que lo ataca más uno, uno tiene que cuidarse y llevarla bien y decir pues no, no tengo nada.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Yo no, como le digo no soy muy participativa con las cosas, si yo veo que todito lo veo mal. Yo no participo, primero me da miedo, cuantos accidentes se han visto, digamos que hacen una cosa del bautizo, de los evangélicos que van al mar, y entonces que hay accidentes entonces yo no. Como le digo, No soy muy visitadora digamos, si se da la ocasión, pues digo yo, no puedo ir.

➤ ***Cambios percibidos en la vejez.***

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

Si uno tiene que arreglarse más porque las personas así lo amerita, porque dicen, muy... Mira antes se arreglaba bien, antes aquí y ahora mírala que esta viejita. Pero hay que ver ya no es lo mismo antes joven que ahora adulto, yo nunca usaba el pelo así, antes me lo pintaba cada mes y ahora me da miedo que se me cae. Es bonito que la gente lo trate a uno bien y uno mismo se siente bien. Arreglarme bien para sentirme bien.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Bueno esto por las enfermedades que usted sabe, antes yo no padecía de los pies ahora yo padezco de los pies, me he caído varias veces, hace 4 meses, hace poco me caí boca abajo y me lastime las rodillas, ósea se me quedaron tiesa y yo ando con bastón, me sale más incómodo por eso no lo traigo. Me caí venía del mercado y a veces la gente no le ayuda a uno, y un señor que estaba de frente me dice "Ideay se cayó". Mi idea, en cuanto a las enfermedades, si hay muchas enfermedades que ya llegando a esta edad uno, que le duelen los huesos, que duelen las manos, yo así lo siento, pero también hay que ver que uno no puede pues cuidarse solo, necesita ayuda. Yo hago todo en mi casa, mi hijo trabaja y tengo que hacerle la comida que en la mañana o la lleva en la noche, porque es guarda de seguridad. Y a veces le lavo la ropa, que limpio la casa, le arreglo la cama a mi hijo. Recojo la basura de la calle.

11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?

Si bastante, no que a veces ando buscando la llave y a donde la puse, a donde la puse, se me perdió la llave. Un cuarto de hora, allá mi hijo me dice mamá aquí está la llave, hay sí, pero yo no la halle. Se me perdió, y él se pone a reír. Las pastillas me las da él, un día me bebí dos pastillas, pero gracias a dios no me perjudico.

12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

Bueno que ya no tenemos nada que hacer. Eso es relativo porque una persona que quedo viuda no tiene que involucrarse con nadie y es que bueno ya todo quedó muerto. Uno tiene que, como dicen, hacer sola todo porque si ya no está él, uno tiene que vivir solo, ya no, como le digo ya no yo no. como le digo el ya hace mucho tiempo murió. Hace tiempo uno hace lo que puede y hasta donde puede.

## Entrevista número 3. código :Topacio

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

#### ➤ *Percepción acerca del envejecimiento.*

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?

Yo bien, por ejemplo, fui una persona soltera, pero como compartí con mi familia y con mis sobrinos, con mis amigos entonces, ellos me atienden, te cuento que ni compro comida. Me la dan mis sobrinos, como los cuidé, quise muchos a mis sobrinos, a todos, no solo en especial a uno. Pero ahora ya tengo como un año de no tener amigos, ahora tengo una tristeza, un aburrimiento.

Aparte de eso como que me entro aburrimiento, tristeza, soy feliz, yo no tengo motivo, pero me entro una tristeza, eso es de vejez, si, una tristeza, que a veces me dicen que beba te, a veces me caen mal el té, a veces me bebo uno me bebo otro, es un estado depresivo sin motivo pues, una tristeza, solo me pongo a decir no me quiero morir, mi nieto me dice usted va ser eterna, no tengo hijo fui casada pero hijo no tuve, fui casada pero no tuve hijo, ni mi interés, no busque como tenerlo, ni evitarlo, fui casada, cuando ya me hice evangélica me dejo, ya como desde los 45 años no tengo pareja. No me interesó volver a tener nada, vivo para mi familia, te cuento que yo soy una persona he sido feliz, para decir que recorre una tristeza, que por eso estoy triste, pues no, una vida tranquila, yo considero ser feliz, trato ser feliz a los demás, como dan charlas aquí en el seguro, ahorita y dicen los viejitos traten de ser feliz a los nietos y es verdad, yo o tengo de naturaleza y yo trato de ser feliz, a veces mi sobrino me dice vamos tía, vamos a cenar, no... Vaya mi hijito, que sean felices, tal vez lo hacen digo yo por que les doy pesar dejarme. Pero a veces digo no que sean feliz ellos. Mañana hay una marcha, yo cuido a mi nieto, mas chiquito, no había con quien cuidarlo, pero venia un día, pero mi nieto no había con quien cuidarlo entonces digo yo, pues no voy me quedo a cuidar a mi nieto mejor. Esa es mi felicidad, pero se siente un cambio bien feo todo achaque, aquella tristeza, ay horas que yo quería estar vestida elegante, hay horas que no quiero nada, aunque no fui enfermosa, te cuento que nunca, nunca, hasta los 50 años visite el seguro. Pero pueda que ese a achaque se deba a que yo no tuve hijo, no tuve marido, no tuve dificultades, marido a mi cargo no tuve, y tal vez a eso venga mi sobrino dice que aparento los 70 años, un chavalito me lo dijo, pues me lo creí, si me lo dice un adulto pienso que es para que me sienta bien, así me dijo un niño un día de estos.

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?

Muy triste te cuento, no sé si será personal, si serán en todos los viejos, yo no me he sentido alegre, fui vanidosa me encanto vestirme bien, ahora con la ropa que me siento cómoda esa me pongo, no vez que he dejado de teñir el pelo, he sido vanidosa, como yo trabajaba tenía que tener una buena presentación, bien, pero ahora ya tengo como un año de no tener amigos, ahora tengo una tristeza, un aburrimiento.

Mi personalidad, sí, soy bien desenvuelta, con todo mundo, hay veces temo pues, me gusta platicar, a veces no me gusta ver noticias, ni ver televisión, evito cosas triste. Yo estoy bien conmigo, me gusta, hasta dejo todo, cuando llegan mis amigas dejo todo, me siento alegre, me gusta platicar, y se siente un agrado, yo lo siento pues, si yo estoy triste, así como te digo, cuando llega una amiga se me fue todo, un mundo de tristeza, ... necesita uno, yo como te digo, que necesito estar con alguien, fíjate que te digo en mi estado expresivo, hay momentos que yo me quedo sola, si yo me quedo con mi nieto, es jugando con él, le pongo los juguetes, lo veo y él juega, pero si yo no estoy con él me suelto llorando, me suelto llorando si yo no estoy con él, te cuento honestamente, me siento sola. Me pongo a pensar todo, en ese hermano que murió, todo lo que me ha pasado, y me siento sola y no puede estar uno solo, eso es uno de los consejos que yo doy porque no puede estar uno sola a la edad mía, a pesar pues que no soy una mujer amargada

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?

Soy evangélica, me he sentido muy bien, aunque que fíjate que al entrar a la vejez me alejado de la iglesia, a veces digo no voy a la iglesia, pero me quedo yo, a veces digo yo como vieja todo eso ya lo sé, a veces llevo a la iglesia y está predicando un muchacho el chavalito desarrollo bien, no te digo que no, claro, que no cómo debería de ser, porque es un jovencito y leyó todo el texto, entonces llevo a criticar. Ya lo sé, y como lo sé, pues lo critico, pues soy honesta, pero por eso es lo que te digo, pues entonces por eso ya no voy a la iglesia, dejo que vaya mi sobrino, los hijos y pues me quedo cuidando la casa, ya a los 60 años me he alejado de la iglesia. Hay que dice que oran cuatro horas, yo no hora cuatro horas, yo oro cada ratito. Tener una fe, tener una creencia, algo me ayuda, yo considero que me ayuda, porque digo que me ayuda, si yo me pongo triste, puedo entender, si yo me pongo triste me pongo hablar con Dios y con Jesús, y si no tuviera ese conocimiento, no saldría allí, me pondría triste, uno triste y con una tristeza más, Dios me fortalece, me ayuda. Aparte de eso como que me entro aburrimiento, tristeza, como soy evangélica no tengo porque, es malo el enemigo no va venir apoderarse de mí, soy feliz, yo no tengo motivo, pero me entro una tristeza,

### Entrevista número 3. código Topacio

#### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

Uno se siente más seguro, como que lo que vas a decir a tu familia atas amigos a los hermanos de la iglesia con más seguridad me siento una mujer más segura, fíjate que yo digo porque no hice esto cuando estaba joven, porque hice esto y no es correcto, porque cuando estaba joven no lo hice y ahora lo hago, ahora tengo más autoridad que cuando era joven., tengo más autoridad ahora, Tengo más experiencia con más seguridad, con seguridad digo esto no es así, en comida, en todo, yo no estudie, yo estudie poco, pero leo mucho, yo no fui a la universidad. Cuando trabajaba no tenía tiempo, pero ahora no, yo agarro la biblia. Yo me considero noble, para tener una vida como la que tengo yo, porque soy una mujer concreta, una mujer alegre, en momentos triste por la edad, pero no me da, pero no me quejo de nadie, de nada, porque Dios considero que soy una niña mimada de Dios, de mi Jesús, pero para tener una vejez portarse desde joven, a mí no me lo dicen, pero me lo dijeron que si vos te portas mal vas a tener una vida despreciada, para tener una vejez buena pórtate bien. En mi caso no tuve hijos, pero mis sobrinos me admiran y me respetan, porque yo sembré muchas cosas buenas, es mi recomendación a los jóvenes hay que tener una vida sana, saludable sin vicios. Yo soy tan temerosa o cuidadosa que yo una copa no la bebo, a mí no me gusta la gaseosa, que yo la voy a comprar, no, no por pinche, no la compro, solo a bebo cundo me dan por no despreciar.

➤ **Concepto de vejez en relación a su identidad personal.**

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

Fíjate que sí. Están tratando muy bien a la vejez ahorita, los jóvenes están tratando muy bien, fíjate que la gente tiene más corazón ahora que cuando yo era chavala, al viejo o despreciaban más, ahora no desprecian, será la cultura, ahora hay más cultura, pero veo que los viejos son más apreciados ahora, los viejos como la niñez son más apreciado ahora, ante un niño lo explotaban, ahora un niño te da la mano, ahora en cuanto me subo a un bus me dan un asiento y si no me buscan y paz me dan el asiento, son muy apreciados los viejos.

Comentan a veces oigo decir es que es necia, pero tampoco la desprecian. Uno mismo debe darse el lugar, sino nosotros los adultos irrespetamos a los jóvenes ellos nos irrespetan. Si por ejemplo a mí me perdieran el expediente, yo no armo pleito, yo le digo háganme otro y ya. Si yo me pongo a decirles, a pelear ellos no me respetan. También antes los ancianos con la edad creían que uno podía dominar al joven. Antes estudiaba menos la gente. Si, a veces te apartan, pero la mayoría del tiempo te aparta, por dos cosas yo considero, porque habla uno mucho o porque ya no sos una persona activa, un ejemplo si en mi casa están haciendo algo, una comida, algo, no me meto porque ya no tengo la fuerza suficiente para ayudar, mejor me quito, no estorbo. Yo les digo mejor me aparto aquí yo no sirvo. Así debemos de pensar todos los viejos, ya no tenemos la fuerza, ni para cambiar la ropa de cama, yo pido ayuda, lo hayo exacto, yo considero positivo que me aparten porque te consideran y otra parte porque no vas a rendir en dada y otra parte por amor. Por que no estas rindiendo.

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneo acerca de la vejez, conoce algunas frases?

¿En cuestión de respeto? Me siento respeto, me respetan todos, no sé si sería yo porque me di a respetar mucho, entonces yo di mucho respeto, yo decía que lo que uno da hay que recibir , mucho respeto, a mí me respeta todo mundo, desde mis hermanos, mis hermanos me respetan mucho yo también respete a mis hermanos, eso yo lo tengo desde joven, y lo mantengo que uno hay que respetar, porque son mis hermanos le voy a faltar el respeto, no, porque soy vieja, yo tampoco, yo aconsejo y puedo reprender, hablemos de regañar pero con respeto, yo le digo a Carlos esto no es así, a la Eveling pero con respeto esto no es así.

Antes los viejitos les respetaban por medio porque eran tan autoritarios, entonces uno decía voy a respetar por miedo, no por amor, ahora lo respetan por amor, antes le decían dale, dale anda saluda, porque si no te va a pegar, te va tratar, te va a decir, a mí no me afecta los estereotipos talvez a otros viejitos sí, yo tuve suerte, no hablemos de suerte sino la bendición de Dios, con la bendición de Dios uve mi carácter que es una de las cosas que me hizo tener.

Antes los viejitos les respetaban por medio porque eran tan autoritarios, entonces uno decía voy a respetar por miedo, no por amor, ahora lo respetan por amor, antes le decían dale, dale anda saluda, porque si no te va a pegar, te va tratar, te va a decir, a mí no me afecta los estereotipos talvez a otros viejitos sí, yo tuve suerte, no hablemos de suerte sino la bendición de Dios, con la bendición de Dios uve mi carácter que es una de las cosas que me hizo tener. Como te digo uno tiene un cambio, si tiene un cambio, cuando tenía 50 años, me decían las muchas usted no era así antes. Tal vez positivo por ejemplo las muchachas me mandaban a comprar algo y talvez no les gustaba entonces iba yo a cambiarlo y entonces decía yo y porque voy a ir yo.

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

Me sentí triste, me di cuenta que parecía que ya no servía para nada, me sentí triste, cuando me dijeron te jubilaste, digo ya no, y no es que yo, esa es la vida, yo me jubile en el 2013, todavía 3 años más de mi edad, y me sentía fuerte, pero ya me tenía que jubilar porque ya tenía 63 años, y en otra tienda en Galería ahí trabaje los últimos 10 años y otra

muchacha quería pero no pude, me grave me dio problemas en las varices, solo eso padezco e hipertensión, nada más. Yo me sentí que ya no era activa, me sentí triste, ya pasé a la época de que ya no sirvo.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Las charlas que dan en el seguro. Me gustan las clases que imparten me gustan. Yo no me las pierdo porque siento que ahí yo me entretengo, ahí platico con otras viejas, y entonces trato de divertirme.

➤ **Cambios percibidos en la vejez.**

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

Uno hay que ser aseado, mantenerse activo, uno no puede dejarse andar sucio, porque estoy vieja no me voy a bañar, nao. Te cuento un día de estos no me bañe porque me dio un dolor, pero, lo deje en secreto, me dio pena, que supieran, fue en los días que hizo mucho frio, no me hizo falta. Me sentí con vergüenza, soy una persona que le gusta andar perfumada, mis sobrinos ya están acostumbrados a verme así. Bien arreglada.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Todo cambia, fíjate que con la comida por ejemplo yo he sido comelona, todo comida, pero ahora no, pero fíjate que sí, la sopa pescado, el pescado lo he aborrecido.

Pase muchos achaques a los 50 yo sentía yo trabaje, a los 60, yo trabaje como modista de tienda, pero fina, sentí un cambio bien feo Sentí un cambio a pesar de que no fui una mujer trabajada, una mujer con problemas, una mujer que lleve una vida muy tranquila. Comencé con las varices fue primero, platicando con las demás señoras, de lo mismo padecen todas. Lo de las varices es lo que más me afectado.

Como te digo uno tiene un cambio, si tiene un cambio, cuando tenía 50 años, me decían las muchas usted no era así antes. Tal vez positivo por ejemplo las muchachas me mandaban a comprar algo y talvez no les gustaba entonces iba yo a cambiarlo y entonces decía yo y porque voy a ir yo.

Me siento bien, yo tengo todo, si quiero hacer las coas las hago, yo le digo a mi nuera, si miro trastes sucios los lavo, hoy voy hacer, voy a cocinar, cuando llega mi otro nieto que no vive conmigo, yo dejo todo, y me pongo a tenderle, le sirvo su desayuno y me pongo hacer la comida, porque creo yo que los viejos cocinamos mejor, yo te voy hacer las cosas, ahorita estoy pensando en hacerle a caros unas tortitas de carne porque la esposa no las hace bien , entonces, si en la mañana amanezco con pereza no me quiero levantar, amanezco acostada, yo que nunca había dormido de día hay días, ahora si duermo de día, si hay días, no todos los días, pero hay días me acuesto adormir, pero me acuesto adormir en el día que yo veo como ridículo, ahora lo hago, me acuesto porque estoy cansada, si quiero lavo mi ropa, si quiero la doy a lavar, pero digo hoy voy a lavar mi ropa. Cocinar, me gusta, me gusta lavar, barrer, limpio toda mi casa hay veces es de ladrillo, todo lo limpio, lo dejo bien limpio no diario, pero lo hago, si es cocinar bastante yo no porque no voy a poder. Yo hago de todo. Hay día que yo pago, hay le digo a mi hijo, estoy con pereza y no hago nada, hay veces me pongo a regar el jardín, yo me levanto , hace tres días me puse a lavar como a las 10 de la noche, como se va el agua, me puse a lavar trastes, voy a ir a regar, pero dije no me pudo enfermar, voy a comprometer a los muchachos, me pudo enfermar, me pudo refriar, mejor no , me fui acostar, hay días que no quiero hacer nada, me pongo a jugar con mis nietos, cuando yo quiero algo yo lo hago, yo cocino, pero no me exigen, yo no sé cómo se compra el jabón y eso, cuando yo llego, del pali de donde ellos vayan, ellos me llevan, cuando van al súper ellos me llevan el jabón de olor.

11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?

Si tengo problemas, se me olvida, si se me olvida, pero a veces platico algo con alguien aquí cuando llego se me olvido todo, un número de teléfono ya no, pero si te voy a decir como yo era costurera si yo te tomo la medida del hombro no se me olvida. Recuerdo como mi abuelita me contaba historia de ellas. Pero eso si me van hacer un examen tengo alistarlo con tiempo, sino se me olvida

12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

Para mi es algo que se tiene que dar, cuando yo era chavala, decía mi abuelita él se casa déjense de los hombres y ahora reconozco que es un mandato de Dios. Claro que si es como tomarse una gaseosa si tamos mucho es malo, pero si vos solo tomas una, te cayó bien. No siento deseo, yo me he molestado de eso y yo digo que eso lo mantiene joven, porque si yo lo hubiera mantenido, quien me impedía estar con él y a mí me parecía bien, hay mujeres que por el sexo se dejan golpear, pero tampoco así.

## Entrevista número 4. código Diamante

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

#### ➤ *Percepción acerca del envejecimiento.*

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?

Me la doy de quinceañera, participo en fiestas no me he sentido achantada que estoy vieja, para nada, la monotonía de levantarse, volver hacer lo mismo y se mira al espejo uno y se miró y... si no me he peinado, cosa que uno antes hacía ya no las hago igual.

Ya casi no me pinto ya no es igual, no me maquillo porque no me miro, si estoy con los anteojos no puedo, y si no estoy con los anteojos no me miro.

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?

Como adulto mayor me la doy de 15 años participó en fiesta no me he sentido achantada que estoy vieja, para nada, ni nada. La monotonía de levantarse volver a hacer lo mismo A veces cuesta cuando me miro al espejo y no me he peinado esas cosas cuando salgo del baño Uyy... si no me he peinado, cosas que antes uno hacia Y todo en el espejo a veces no me pinto el cuidado de maquillarme de cosas ya no es igual Ay bueno acá sí ya no mi pin cuidado personal ya no es lo mismo, el baño para mí es como qué uff, Para qué me depilen la ceja yo no puedo hacerlo, me gusta pintarme cuando llega una nieta que me pinta y me depila las cejas.

¿Cuando se me cayeron los dientes y!!! No me vuelvo a reír Me da pena que me miren así, antes me carcajeaba y todo, pero ahora no me gusta que me miren Por qué no ante la prótesis Entonces me la quité

El estado de ánimo no varía. Yo me alegro más cuando salgo ando de aquí para acá y para allá el otro día un hombre me venía piropeando, Mira esa vieja viene gastando saliva Mi marido me dice sólo babosadas sos vos Pues sí cierto es que no es que no sé qué que no sé cuánto que venimos a trabajar y meter a alguien, no se puede.

Mi personalidad es comunicativa hago broma, me decía mis compañeras de trabajo vos sólo babosadas ríete ahí vas a llegar a vieja, “pero mira si la mano no se ríe y mira que arrugadas ...Pero mira las manos no se ríe como estoy arrugada.”

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?

Bastante porque no he perdido la vista siempre estudio, estoy en total contacto, completamente, Leo la Biblia, Leo todo porque leyendo la palabra que uno se da cuenta. Hace tiempo me puse que para que voy a estudiar, si ya me van a enterrar para que me sirva más conocimiento. Pero hay una parte en la que nosotros decimos cualquier principio de inteligencia Que logremos en esta vida Se le levantara con nosotros en la resurrección, entonces eso me hizo continuar de oyente, pero digo ya no estoy vieja, pero esa parte la escritura me hizo volver, a mí, cualquier cosa que conozcamos.

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

Me siento bien, porque la misma timidez la hermandad, casi yo no soy social la fiesta Aquí que la fiesta allá Si es posible No salgo.

Usted era así antes, o hasta ahora? Siempre he sido así cuando, yo trabajé he tenido a dos compañeras que que nos juntamos ahorita pues se fueron para Estados Unidos la otra está en Canadá.

Yo tuve 8 hijos el primero se me murió el cuarto día, y otra hija se me murió mi niña era bella era tan dulce, muy linda, que se me mira platicar con usted me decía le puedes ir tía, yo le digo, esas cosas a mí pues, tengo nietos bisnietos iba a tener un tataranieto pero la niña puede le hicieron hacer rezar porquería pero yo tengo 8 hijos fueron 8 hijo. Todos somos unidos el que está fuera todos los días me habla

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

De la sociedad nunca he tenido una queja, Nunca me han visto bien, que soy viejita. La sociedad me ha tendido a donde quiera. Yo digo que en mis doctores mi doctor mi doctora me siento lindo Incluso un día de estos me atraía abrazar a uno, vez... yo la miro guapito, de repente “Yo soy así”. Como quien dice. Yo no tuve la oportunidad estudiar. Yo estudié cuando me pusieron de chiquita me pasaron de un solo a tercer grado, yo no sé cuánto sabía pero pues el cuarto grado yo sabía de ortografía poner coma, admiración.

No siento ninguna exclusión cuando estaba joven era muy como apartado no fue muy sociable. Yo no participó la actividad del seguro por ejemplo mi familia no hay ninguna diferencia con los nietos ni mis nietos Todos me tratan bien ello qué viejo están los caminos pero todavía echan polvo ellos me hacen chile de joven cómo estás Rosa vamos a ir a la pachanga ya no aprende a bailar yo bailo pero me me varía como quien dice no va a sacar esta mujer porque pues me duele aquí me duele allá en los cumpleaños haciendo la mueca.

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneos acerca de la vejez, conoce algunas frases?

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

No he escuchado así a personas que dicen el viejo la vieja entonces. Esas expresiones “me trató el viejo me trató la vieja” pero conmigo para mí no yo. No tuve educación si me pregunta si tengo un diploma nunca. Yo fui enfermosa desde chiquita yo padecí de asma desde que nací hasta que tuve el primer hijo que tuvo el primer hijo se me quitó el asma me crié solo con mi abuela mi tía el perencejo.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Como adulto mayor me la doy de 15 años participó en fiesta no me he sentido achantada que estoy vieja, para nada, ni nada. Como no, Antier fuimos a Granada estuve viendo el movimiento que hay bastante gente me sacan tengo unos yernos que no son yerno Son yernos de mis hijas me sacan a pasear.

➤ ***Cambios percibidos en la vejez.***

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

Me canso bastante y padezco yo de un calor porque a mí me operaron me sacaron toda la cosa una histerectomía me sacaron toda las cosas. Desde esa etapa para acá siento un calor por dentro que me estoy quemando y bebo agua y agua y agua y agua y orinó, y orinó, y orine y entonces ahí paso, a veces cuando el traslado de allá hasta aquí como dicen vengo con las completas.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Yo como le digo si yo te pudiera depilarme la ceja yo me la depilada. Yo siempre me arreglo hay que arreglar si el baño es la principal las chapas siempre me han gustado las chapas arreglarme bien mi ropa no porque ya soy viejita voy a estar sin bañarme me gusta verme bien.

11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?

Cambio físico, lo único que es sentido un calor del bien del ombligo para abajo y no es apetito sexual tengo mi esposo él es tremendo él tiene 75 años. Cuando pase a los 50 Me faltó la regla bien temprano Se me fue la regla cómo me vino jovencita quise dejar de salir y ahora no me pinto porque se me quita los anteojos no me veo y si me los pongo no me puedo pintar, ante me quitaba los pelitos de las cejas.

Me he sentido bien, nunca me he sentido que estoy vieja que esto que el otro ahora no me pintado que como le digo porque me quita los anteojos no me veo no por falta de ganas, no por ganas me quito los pelitos de la ceja. Un día de esto estoy en la parada y salgo detrás del bus me dice “señora no corra que se va a caer” pero yo corrí y me subí al bus Pero qué señora dice... que barbaridad. Yo he sido varicosa hasta de las manos Me han operado de las varices me puesto a medias Todo el tiempo me cuide, mínimo ya buscaba doctor, porque uno tiene que cuidarse. Siempre me han visto los médicos tenía un expediente quiero así y ahora está más grande... No pierdo una consulta, Yo le digo a la doctora porque tal cosa? porque no salió esto, el día que me voy a morir pues porque ya me toca pero por falta de médicos no, cualquier cosa ya me cuido.

Me canso bastante y padezco yo de un calor porque a mí me operaron me sacaron toda la cosa una histerectomía me sacaron toda las cosas Desde esa etapa para acá siento Un calor por dentro que me estoy quemando y bebo agua y agua y agua y agua y orinó, y orinó, y orine y Y entonces ahí paso, a veces cuando el traslado de allá hasta aquí como dicen vengo con las completas.

12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

A veces me sentía que por necesidad por cumplir yo nunca me cuide porque tengo 6 hijos. Bueno lo que siento es ardor o dolor al orinar dando pastillas para calmar me dijeron que si eso no me hacía y seguía con eso me hace no sé qué cosa, eso sí tengo que sí me dice bébete esa piedra, esa va para dentro. Me voy a morir pero nunca ha rehusado tomar ningún tratamiento cuando me voy a morir va a ser porque quién sabe....que.

Si es por deseo no, no me da ganas de tener relaciones. Como sufro de resequedad yo siento reseco ahí. A él todavía le dan ganas. Si no fuera porque tengo esposo que me dice hacer eso, a veces siento pena, que no me diga eso, hay que no me diga.

## Entrevista número 5. código Zafiro

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

#### ➤ *Percepción acerca del envejecimiento.*

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?

Pues no, no te digo, que no tranquilo, me llevo muy bien con mis hijos y mi nuera, a veces discutimos pero todo bien. Hay si yo tengo problemas me pongo toda triste, entonces yo no tengo que andar triste, además me está viendo un psicólogo, él me dijo que no es bueno que este triste estuve en una etapa de tristeza, toda me deprimí.

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?

Pues fíjate que ahorita me siento triste porque tengo una hermana que está enferma, entonces la deje en casa, yo deseara tener las palabras de poder decir que ya estas buena, pero como no se puede, siempre las enfermedades existen ella se cayó y se dobló el hueso. También he sido alegre, a mi cuando me miran toda triste que te ha pasado chayito y mí me gusta ser alegre y no aburrida y ser como yo le dijera, hay mucha gente que no le gusta ayudar a los ancianos, por ejemplo había un señor que quería beber agua, pero no podía ver donde estaba el botón para que saliera el agua, y yo le dije preste don le voy ayudar, vos crees que otra persona sele acerco para ayudarlo, nadie. Después me fui de allí tranquilamente, me gusta ayudar al que tiene problemas dificultad

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?

En estos momentos mi fe es muy buena, para mi Dios no me ha desamparado, fíjate he pasado no teníamos riales, no tenemos le digo a mi hijo, y después me llaman una ex compañera del trabajo y me dice chayito quiere venir a limpiar y alabar poco, y me fui, me dio de almorzar, me apilo comida y me pago. Dios es muy bueno conmigo. Por qué fíjate si uno no tiene no importa y Dios siempre prevé a los hijos de él.

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

Primero con mi menstruación se me iba y regresaba, en el trayecto me sentía con cólera, para ese tiempo todavía estaba mi amado, él me servía la comida. Cuando entre en depresión todo me estorbaba, a veces me gustaba estar solo, cuando se me pasaba la chicha, volví donde mi grupo hablar normal. En la economía, me siento regular porque a veces no hay nada que comer pero Dios no abandona, también Me peleaba mucho con mi nuera por pequeñas cosas que yo hacía grande en el momento. La menopausia fue horrible para mí, quería que pasara rápido.

#### ➤ *Concepto de vejez en relación a su identidad personal.*

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

Los ancianos tienen que ser alegres y no amargados, me vas a decir que no hay unos señores que no les gusta que los ayuden, , por otra parte los jóvenes tienen que aceptarnos a nosotros , sin nosotros no son nada, por ejemplo: ustedes tienen que acudir a nosotros para conocer lo que ha pasado , , los periodistas guardan la información en archivos nosotros os ancianos guardamos los recuerdos, tristes, alegres, y lo que han hecho nuestros antepasados, los jóvenes no piensan solo en la droga, mujeres, han perdido los valores.

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneos acerca de la vejez, conoce algunas frases?

No, todavía no, yo le digo a mi hijo hasta que yo no pueda hacer nada, me voy a sentar, el mayor siempre me dice: mama no hagas esos, como padezco de osteoporosis, tus huesitos , y yo le digo ahí déjame miss huesitos, al descubrir esta enfermedad me sentí muy mal, el doctor me explico que esta enfermedad le dio a una cantante y que se fue reduciendo de tamaño, y yo me puse muy mal, me dio ganas de llorar, entre en un mar de lágrimas, porque tenía miedo que después de tener un buen alto me iba a encoger, , le pedí mucho a Dios, ahora el doctor me dijo que tengo mucho calcio en los huesos.

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

Me puse triste , porque yo no quería dejar a mis niños ni mi trabajo como limpiadora e una escuela, me hacen falta que anden jodiendo chavalos, ellos son cariñoso cuando me ven, donde me ven me dan un abrazo, beso y me llamaban abuela , tía , yo le digo mis hijos , una vez fui al Israel con mi nieta pequeña y se me acerca un vende agua y me llama abuelita, y me abraza, entonces mi nieta me dijo abuela porque te llamo abuela , tu no tiene más nietos, y yo le dije , como no ese es mi nieto también. Todavía no se me ha olvidado, aun extraño estar allí, algunas veces voy a visitar el colegio pero tenía que pasar, ahora estoy un poco más tranquila pero a veces me da melancolía.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Pues es alegre, en el grupo que estamos hay diferentes actividades como danza, manualidades, repostería, aunque yo no voy muy seguido, porque tengo a mis nietos que cuidar.

#### ➤ *Cambios percibidos en la vejez.*

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

Pues hay que estar siempre lindos, el doctor me dice que me tengo que ponga linda pero yo no soy de esas personas que andan con chapas, ropa apretada, a mí me gusta vestirme de acuerdo a mi edad.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Fíjate que no los he notado, si lo único que me afecta desde que vivo es una subida que tengo que subir para llegar a mi casa, me canso mucho, cuando subo ya estoy cansadita, hasta que me paro y respiro, dolores no he sentido, sabe que más me afecto cuando me salieron las canas a los 20 años, luego a los 30 años y después a los 50 años, durante ese

tiempo no salía para nada, del trabajo hasta la casa y me encerraban el cuarto, antes vivía una vecina que se burlaba de mí por tener canas ella decía que me miraba vieja, y yo le decía yo no estoy vieja, entre en depresión profunda, me dio una tristeza enorme, me quería morir. Hablando de otra cosa a mí me gusta realizar cosas en mi casa como lavar, planchar, limpiar la casa cuidar a mis nietos

11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?

Sí, pero no es que pierda la memoria sino que se me olvida en el momento donde deje las cosas, pero después recuerdo, la vez pasada se me había perdido la cuchara de cocinar estaba segura que la había dejado en la mesa pero después la encontré en la otra mesa, también se me han olvidado donde dejo las llaves por eso camino un bolsito y las llevo conmigo.

12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

No hay que hacer eso, hay que descansar, le voy a contar algo, fíjese que se me había acercado un viejito y me dio que las mujeres ancianas tienen que tener relaciones sexuales una vez cada mes para mantener la vejiga húmeda. Yo me puse a reír, en mi mente, yo pensé este señor está loco.

## Entrevista número 6. código Agua Marina

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

#### ➤ *Percepción acerca del envejecimiento.*

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?

No, en mi casa mis hijos me tratan bien, aunque independiente mente los achaques, me ponen mal, al menos ya no tengo que trabajar estoy en mi casa tranquila, aunque siempre ando acompañada porque a veces tengo crisis emocional, me entra una depresión horrible de la nada, no sé porque.

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?

Soy de mal carácter porque como estoy vieja tengo problemas, pero la mayor parte el paso tranquilo, apartado y callada, tengo a mis hijos pero no me gusta estar mucho con otras personas, me gusta estar sola.

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?

Siempre hago mis oraciones, voy a la iglesia, creo en Dios, siempre he sido activa, mis hijos me regañan porque nunca estoy sentada.

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

Cuando uno llega a una cierta edad, ya las cosas no son iguales, no en todos los lugares los tratan bien a los ancianos, no son bien tratados, si tiene familiar que lo apoye entonces vive más suave pero si no tiene a nadie es un poco más difícil la vida, con excepción de algunos lugares en donde ven a uno como viejo, pero eso es parte de la educación de la enseñanza de los padres a sus hijos

#### ➤ *Concepto de vejez en relación a su identidad personal.*

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

Mira, el problema que la sociedad ve al adulto mayor y piensa que el viejo no debe andar allí, porque ha sido una cultura y educación errónea, los jóvenes se hacen como que no saben que la vejez a todos les va a llegar, claro en estos momentos se sienten fuertes, seguros pero a todos les llega el día de llegar a viejos, somos un trapo viejo, ya viejo uno todo le estorba, hace falta un tema de educación hacia los jóvenes sobre el adulto mayor. A veces a mí me miran bien da salud pero hay a veces en el que me siento mal, un día de estos me sentía con depresión, no sé qué me pasaba

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneos acerca de la vejez, conoce algunas frases?

Pues no he tenido problema, todo va bien, si me hacen miradas malas si ando delicada me molesto pero si no me pongo atención, es su conciencia y si me excluyen y pienso que uno mismo tiene que ubicarse por ejemplo si yo veo que es muy pesado el trabajo yo no lo realizo porque estoy enferma y mis rodillas me duelen, una vez me caí, porque tengo desgaste y mis piernas no soportan estar mucho tiempo de pie. También apoyo de otra forma, dando dinero cuando se necesita ayudar al hermano o cuando se va a realizar una actividad en la iglesia. Todavía puedo movilizarme un poco, he aceptado que la vejez me ha ido afectando

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

Pues fíjate, que siempre estuve abierta a este proceso de jubilación porque tuve un accidente laboral, me caí, y me fracture me dieron subsidio por un largo tiempo, me deprimí un poco porque pensé que ya no iba a realizar las cosas que antes realizaba, cuando me jubilaron me hacía falta el trabajo pero después me acostumbre, al trabajo de la casa, y trabajé por 40 años. Ahora me siento tranquila con mis nietos e hijos.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Pues pienso que son buenas , a mí no me gusta ir ,pero en mi casa hago cosas como cocinar con mis amigas, coser , limpio la casa, cuando me siento deprimida busco como hacer algo para no sentirme de esa forma.

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

Cada quien se viste como quiere, hay señoras que les gusta vestirse cinco, apretado, bien maquiladas con zapatos altos, por mi parte que las viejitas se visten tal como quieran, a mí me gusta vestirme formal, con mi blusa, mis sandalias, mi falda y sin maquillaje.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Cada día para mí era peor ,hace 20 años atrás todavía podía caminar sola , ahora tengo que andar con alguien para que me ayuden , además, si yo no me cuidó ,nadie me va a cuidar, cuando me pase algo o me caiga, quien va estar a mi lado. En esta etapa me aparecieron un montón de enfermedades como el corazón, cuando me vino la menopausia fue terrible también, me sentía histérica de la nada, no quería estar en ese lugar, la menstruación se me iba y regresaba. Y los dolores de mi espalda eran feos también. Por otra parte me gusta preparar mi propia comida, hago algunas veces los quehaceres del hogar.

11. ¿Siempre ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?

Mire todo mundo llega a ese momento, antes lo negaba y me molestaba mucho con las personas que vivían conmigo por qué yo los culpaba, porque era siempre que no me acordaba donde deje la llave o los lentes.

12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

No tengo problemas con la opinión de cada persona, todos somos libres, hay algunos ancianos que en esta etapa se casan y, a mí me parece normal que quieran vivir con su viejito o viejita pero un joven con un adulto eso es incorrecto y feo.

Por mi parte yo no pienso no quiero alguien porque yo pienso que mi vejez ahorita está bien , imagines los dos chiquangosos, en donde va a quedar mi libertad, voy a estar amarrada, me siento bien como estoy.

## Entrevista número 7. código Rubí

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

#### ➤ *Percepción acerca del envejecimiento.*

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?

Claro que sí, mm, por ejemplo, es una responsabilidad para uno mismo, antes yo no me preocupaba por mí, y hay ahora sí. Otro cambio es que en lo social no sé, solo sé que yo ya como adulto, siento que tengo otro tipo de platica, mi presentación es diferente, yo soy sola, familia viven Chinandega, cada quien tiene su familia. Mis hijos me dejaron sola.

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?

No, dependo de nadie, si no tengo no tengo, me siento triste, triste no, al contrario, éramos 4 hijos, cuándo estábamos juntos era un bullaranga, y ahora no, me siento tranquila si tenían un problema ellos llegaban a mí y ahora ya no, no te podría describir como soy, pero ahora soy muy temperamental y a la misma vez sentimental antes era más exigente, rigorosa, mi marido me dejo cuando mis hijos estaban pequeños tenía que imponerme por eso.

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de l vejez?

A sido fenomenal, he encontrado la paz y la armonía entre yo y el medio ambiente, yo soy muy católica incluso he dado clases de teología, pero ahora me siento cansada, bien satisfecha, no importa el hambre, las necesidades, se me han aparecido muchas enfermedades, sé que estoy en las manos de Dios. Valoro mucho mi fe, estoy en el apogeo, y no dependo de nadie, mis hijos no me ayudan, vivo sola, yo sola me sobo, no me incomoda estar sola, económicamente muy mal solo tengo mi pensión, pero estoy como en las manos de Dios, no me importa.

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

Fue muy bonito, yo antes pensaba como seria cuando fuera anciana, he valorado la apariencia mucho, incluso me han dicho que no aparento tener esa edad, puedo tener o buscar otro marido más joven, pienso que va aparecer de repente, algunas veces me agarra tristeza, para algo son las lágrimas, sacar algo es bueno, Dios quiso que sacar algo, mi vejez ha sido bella, bella, he tenido varias satisfacciones apoyándome en el señor

#### ➤ *Concepto de vejez en relación a su identidad personal.*

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

Yo he escuchado que la vejez es muy importante, pero que no se valora a los adultos mayores, yo no tengo quien me ayude, Dios sabe cómo me he acomodado. Otra cosa que yo venía en el bus y nadie me dio asiento, venían hombres, mujeres, que feo es esto en mis tiempos le daban todo mundo la silla a las mujeres embarazadas, con niños y a los ancianos o discapacitados, se han perdido los valores. Porque ya nadie considera a los adultos mayores, los tratan como basura. Pienso que la vejez son aquellos recuerdos tristes, dolorosos, alegres, divertidos, por los que ha pasado cada anciano, son esas experiencias que nos hicieron reír, llorar, enfadar, es ese momento en el que recuerdas a tu primer hijo cuando lo tuviste por primera vez y cuando lo cuidaste de todas las enfermedades

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneo acerca de la vejez, conoce algunas frases?

No, no me siento excluida, porque yo trabajen la iglesia por mucho tiempo, y en la calle nadie me hace un mal gesto, lo que siento yo, es que, yo solita me excluyo de los demás, porque tengo una mala experiencia por eso, me aparto, me aisló y digo que ya no puedo, ya no debo. Mi experiencia fue muy dolorosa, me dolió tanto que no me gusta recordarlo.

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

Alegre, porque dije ya no voy a trabajar más, voy hacer lo que quiera en mi casa, esta es una nueva etapa que tengo que vivir bien, ya no quiera dar clases estaba aburrida, de escuchar los chavalos gritando.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Esta bueno eso, yo tengo conocidos que estudian inglés, manualidades, ahorita ando para tejer porque me gusta mucho tejer, he hecho zapatos de lana, bolsitos, camisa, vestidos de lana ese es mi hobby, también tejo para espantar el alzhéimer, no me gustan los clubs de anciano mucho.

siento sola y abandonada., la menopausia también fue fea algunas veces me sentía triste, alegre, enfadada y otras veces extrañaba a mis seres queridos, también hago todo en mi casa, yo lavo, plancho, limpio, a veces me duermo hasta las 11pm tejiendo porque me gusta mucho

9. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?

Sí, a veces se me olvida donde dejo mis cosas, la vez pasada no podía encontrar mis lentes los busque y los busque y pensé que se me habían caído en la calle, pero mi nieto me vino ayudar y lo encontró debajo de la sobre cama, se me había olvidado que los había guardado allí.

10. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

Cuando era joven no quise volver a casar, no quería porque pensé que mis niños crecerían con un padrastro y que los podía hacer algo, pero mis hijos me dejaron sola, pero pienso que eso es bellissimo, quiero casarme con un joven como así llegando a mi edad, por que hago con un viejo, los dos allí, y no va pasar nada, yo quiero un joven que me reanime. Pero siempre y cuando venga con buenas intenciones.

## Entrevista número 8. código Cristal

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

#### ➤ *Percepción acerca del envejecimiento.*

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?

Si la falta de familia que no tiene uno, me siento solo, en mi casa vive con migo mi hija pero es alcohólica, también viven mis nietos que ya ha crecido pero son malcriados conmigo, no me hacen caso de nada de lo que les digo. Me deprimó, me estreso, y me molesto con ellos, el doctor me dijo que eso es malo para mí, que todos los problemas de salud que tengo es por mi familia pero que le puedo hacer, siempre se los digo que soporten bien pero ya no me escuchan.

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?

Me siento decaídas lo mismo que le digo allí en la casa me siento sola, me siento abandonada olvidada, tengo 2 hijos, una es alcohólica como le dije y el otro me falta al respeto y viene solo los fines de semana, soy una mujer desvieje deprimida

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?

Siempre me encomiendo a Dios que es lo único que me puede ayudar pidiendo le fortaleza, no visito mucho la iglesia porque padezco de mareo y ya me he caído varias veces y nadie me dice, te ayudo abuela, para venir aquí es un esfuerzo que hago.

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

Ya no me acuerdo, he tenido muchas experiencias a lo largo de mi vejez, y son muy dolorosos, algunos recuerdos son felices. Porque antes no estaba tan enferma como ahora. Antes podía movilizarme un poco más, aparte que todas las personas nos discriminan por ser viejos y nos llaman inútiles, dejados.

#### ➤ *Concepto de vejez en relación a su identidad personal.*

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

Ese es una pregunta difícil de terminar, porque mucha gente piensa diferente sobre nosotros los ancianos, algunos ya no nos quieren ver, otros nos, faltan al respeto, se han perdido los valores y el respeto hacia el adulto mayor, otros simplemente nos ignoran como que no existimos más, me molesta cuando alguien me dice que no puedo hacer las cosas. Porque a pesar que estoy enferma yo puedo hacer algo todavía.

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneos acerca de la vejez, conoce algunas frases?

Pues sí, porque en mi casa yo no me hacen caso, digo algo y es como que no me escucharan, en la calle nunca me han hecho mala cara, pero uno nunca sabe. Pero lo que paso ya paso, las cosas suceden y hay que olvidar

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

Me sentí deprimida, mal, había llegado el momento de dejar de servir, extraño a veces esos momentos en el que llegaba a turno y salía de turno, aunque era cansado, pero a mí me gustaba estar allí, extraño también a mis compañeros de trabajo, yo tuve que retirarme antes de la jubilación porque me caí y me fracture para siempre la columna vertebral ahora uso este bastón para ayudarme un poco.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Este bueno, a mí me gusta mucho, yo estuve por un tiempo, pero me salí porque no puedo andar mucho tiempo en la calle porque me mareo, pero a mí me gusta porque me despeja un poco la mente, es bonito, me gusta bailar.

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

Me parece que cada viejito debe vestirse de acuerdo a su edad, no debe de andar maquillándose tanto, ni andar vestidos cortos, a mí me gusta andar vestidos largos, y mi cabello bien amarrado.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Pues ahora ya estoy vieja, tengo canas, arrugas, manchas, enfermedades, estoy cansada de la vida, he tenido muchas experiencias que ya se me olvidaron, solo sé que eran buenos tiempos.

11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?

Sí, todo se me olvida, la vez pasada perdí la llave, por eso ahora la tengo en mi bolso y los lentes también se me pierden muy a menudo.

12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

Que ya estamos viejos para andar en eso, pero si pueden hacer lo todavía que lo hagan, pero por mi parte creo que no, me siento ya con enfermedades.

## Entrevista número 9. código Turquesa

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

#### ➤ *Percepción acerca del envejecimiento.*

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?

Mi familia me aprecia y me admira, principalmente mis hijos, mis nietos todos toda mi familia pues, me dan el gusto que yo quiero, miran el espíritu que yo tengo mejor que ellos

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?

Yo me siento muy bien a pesar de mis enfermedades que tengo me siento tranquila y le doy gracias a mi padre mi celestial que me da vida y un espíritu que tengo muy bueno. Mi vejez es buenísima porque me gustan los bailes, soy alegre, a veces uno se siente un poco triste pero no a pesar de que me han prohibido todo lo que me hace daño pero yo le hago ánimo, porque así soy despierta.

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?

Dios me ha ayudado en mucho porque la fe en él la tengo en vivo por que me mantiene aquí, mire mi vida, este es DIOS me paso vendiendo mis cajetas, me da vida y en abundancia.

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

No importa tener tanto dinero por que el dinero no vale, es uno mismo que se da el valor ve porque el dinero se termina, y tenga o no tenga yo soy feliz, mire como me buscan. Muy buenas, las experiencias que he vivido por que a veces cuando a uno le dicen se va jubilar se ponen todo achantado, pero no recibí mi vejez así, mi vejez siempre ha sido así vender trabajar, yo trabajaba en fábricas, bordados tejidos y ahí me jubile trabajando así, en varias fábricas para poder llegar a mi jubilación

#### ➤ *Concepto de vejez en relación a su identidad personal.*

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

Muchos viejos son amargados y vienen aquí a la clínica y tratan a los trabajadores, a las enfermeras y no lo miro bien eso, son aburridos. Si hay unos que si principalmente los ñetos, dicen esa vieja mucho jode, pero me toman en cuenta porque yo soy muy popular, yo bailo canto, ese es mi aburrimiento, si me gusta.

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneos acerca de la vejez, conoce algunas frases?

Poco, pero a veces digo yo que si pobre nosotros los viejos. Los viejos, los viejos inbañable, los viejos mal vestidos.

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

Me sentí triste al principio porque quería seguir trabajando, y mis hijas buscaron un motivo como yo siguiera sino me iba morir rápido, porque yo ya estaba adaptada a estar trabajando yo he sido así toda mi vida des de joven y me achante la primer semana hay mamita ya no voy a trabajar, no me gusta que me mantengan, entonces mis hijos me buscaron n motivo como yo me mantuviera haciendo algo

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Muy buena porque yo me divierto, hay ando cantando, bailando y bueno yo pertenezco a unas reuniones del adulto mayor y ahí me divierto, entonces a mí me dijo el doctor

➤ **Cambios percibidos en la vejez.**

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

Bueno yo critico a los adultos mayores que andan de chingo y que anden de pantalón bien apretados, porque ya paso todo eso, y no ha pasado de moda pero va decir usted que le gustaría ver una viejita de chingo, enseñando toda las arrugas, en mi personalidad yo lo tacho.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Me siento, así como decaída, pero por las enfermedades, por que como a mí me dio neumonía, entonces me ha fregado mis pulmones y me canso mucho, viera como me pongo a veces. Me he puesto delgadita, me aflijo porque bien hermosa era yo. Pues si aquí estoy lista ya esperando que me manden mi pasaporte. Diariamente vendo mis caramelos d coco, mis cajetas y bailando.

11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?

No, no, todavía no, eso no.

12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

Uno ya no debe pensar en eso, digo yo, a pues si eso no va conmigo ni cuando veo a las viejas locas que andan ahí, ya no ya no es para mí eso, yo con mi esposo él duerme haya y yo aquí porque eso, para mí ya que do en el pasado. Yo opino que uno debe estar santito ahí, ya esperando, para que queremos eso nosotros de sexo, mire con mi esposo yo deje de hacer esto desde que nació mi última hija que tiene 40 y pico de año, yo me deje de estar con mi marido, , yo tengo a mi marido en la casa , pero dormimos aparte, ,ya para mí eso ya no, , tampoco él no se siente mal, antes él fue así , puto como todo los varones, que anda con una con otra, pero ahora ya no.

**Entrevista número 10. código Amatista**

**Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.***

➤ **Percepción acerca del envejecimiento.**

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?

No con mis hermanas son las más cercana y con mi hijo normal, no tengo nieto, con mis amigos, amigas hay buena relación, cuando me miran todas a legres mis compañeras.

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?

Yo desde niña tuve un estado de ánimo como apartada, baja autoestima, porque mi mama con el señor que estaba no era mi papa y pensé que él no me quería, y otra coso de mi papa que nunca lo mire, , un tiempo de chavala da yo pene que , mi papa era DIOS, el viento , el agua, y entonces, creo que eso es de ese mismo conflicto, porque yo le pedía a DIOS que lo quería conocer dije que no le reclamaría nada, no le iba pedir nada, simplemente lo quería conocer y saber ese rostro que yo no lo conocía de quien era hija.

Digo que mi vida era de calvario desde chavala, hasta un poquito , antes de jubilarme porque después de jubilarme, porque después me jubile porque me ponían los enchicha miento, me enojaba me puede dar un derrame y voy a dejar a mi hijo mal porque estaba chavalo estudiando, con problemas y eso, por lo menos hay cosas incorrectas y allí ha sido una cadena pero ya después de esos de mi papa seme curo, , porque dios me hizo el milagro que lo encontré, ya a la edad de 42 años, nos encontramos pero ya, no sentí ni alegría ni nada solo quería cerrar ese capítulo, en menos de catorce, porque él desde chiquita me ha visto normal, sabía que era su hija pero normal, como, pero ya pues eso ahora se cerró a hora a él no le guardo rencor ni nada, ya le dije yo y nos respetábamos así, ahora ya murió, el en toces pues eso está arreglado, pero ya después por la vez que alguien me desprecie no , ni me interesa fñjese,, a mí mismo hijo le digo el día que te estorbe, nadie se quede pero, no me amarguen mi vida. Tal vez era muy melancólica así como ustedes chavalo, melancólica sensible, porque en ese tiempo joven a una cierta edad mayor creí yo que iba formar el mundo, que iba ser como yo quería, o perfecta, pero en un momento me di cuenta que no, porque ya una vez como a la edad de 30 años, vivía como una hermana, y la hermana mía es como desordenadita y yo llegaba y dejaba todo ordenadito un día ya estaba de mal genio de ver como encontraba la casa, abro la puerta con el objetivo de ver y a lo que yo abrí la puerta unos sacos y papa siento un tufo como azufre y yo digo que el diablo pues, y otra cosa que no me lo creí, , ni yo misma me lo creo, a partir de ahí eso de mi problema es la basura siempre me tienta sataná por medio dela basura, porque a l orilla de mi casa llegan a poner basura, que se cago el perro y no le botan la ñaña, y así, ahora mismo venia pensando en el bus hay que hagan lo que quieran, porque cuando yo

haya la será sucia, pero lo de mi carácter aunque yo haya sido melancólica, yo era objetiva y enojada que lo que tenía que hacer era a como era correcto ahorita hay mire que mi hijo con su muchacha que tiene una enfermera chavala a la edad que tiene 23 años y muy buena muchacha pero es como despistada a y por lo menos si come una naranja hay deja en la mesa la cascara ,a veces cocina y reparte me sirve y deja las paila destapadas que no me gusta no le digo nada a ella mejor le digo a él, no le digas decile con modo esto y esto no le gusta a mi mamá no es por el aseo a la comida le cae una basura polvo sucio ella no lo hace por maldad pero despistada ahorita pues yo Resiento bien solo tengo es como que me preocupa mucho por ejemplo que mi hijo tiene tiempo de querer sacar la carrera solo falta este año le digo yo ayer a él como que tengo una carga como que tengo algo pendiente ,pero por lo demás yo no he sido lujosa de que hay yo quiero esta cadena ,con lo que Dios me da de mi pensión yo puedo mantener y pagar lo servicio y todo pero mientras él no tenga el título no puedo dejar solo, porque no va hallar un trabajo, , este, eso.

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?

Para mí la religión, no me ha ayudado, lo que me ha ayudado es la fe, en Jesucristo, en DIOS y el Espíritu Santo en ese ser que espero que no lo miremos verdad, solo, le pedimos, me ha ayudado mucho porque, he sentido que lo que yo he llegado a ser es por ayuda de Dios, porque desde que murió mi mamá de 15 años no había aprobado ni la primaria, pase la primaria me bachillere, y saque magisterio, fui a la universidad y saque la licenciatura en ciencias sociales, no quería ser maestra jamás pero a lo mejor ese es el camino que Dios tenía preparado para mí tuve que aceptar tal vez si yo estudio otra carrera se me suben los sumos y querer ser uno más en vanidad en lujos, y en creerme más que el otro prójimo, , dí gracias a Dios por ser maestra que tuve a mi madre y a mi hijo que pues tuve una hija mayor que se me murió que era mayor que el que tengo, me afectó como 10 años, al igual que la muerte de mi mamá, casi 10 años pase llorando, eso tiene que ir uno superando, , si solo considere que si tuve una amiga confidencial no solo DIOS.

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

Yo pienso que Buena porque esta suplido no le puedo poner regular ni bajo porque es Buena. Todo lo que yo necesito. Pues fíjese que no he visto mala experiencias con mígo, , pero lo que he observado que totalmente los adultos mayores, tienen unos derechos que no se les cumplen en la sociedad, porque la sociedad es Buena a señalar a otro pero es buena a ayudar a otro y por ejemplo aquí nomás en los buses donde dice, este asiento es reservado para, y un jovencito o jovencita, va sentado, , no le da un asiento a un señor, solo un señor reclamo su derecho dijo esos asientos son para nosotros ahí agarrándose y nadie se levantaba, algunos jóvenes se hacen como los que no miran, dice el payaso ahí en el bus no miren a la ventana, no le prestan importancia hay lo dejan a un lado yo creo que esa sería una sugerencia o que den más publicidad.

➤ **Concepto de vejez en relación a su identidad personal.**

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

Las personas miran a los adultos como que ya son desechables incluso hasta algunas familias, ya tiran al viejito y solo le quitan su pensión, y hay lo dejan tirado, , hay algunos que lo dejan que anden pidiendo silla de ruedas, , no piensan los familiares, ni la nueva generación por eso algunos viejitos no lo tratan bien. Lo he sentido por ejemplo cuando estuve en el trabajo, En la escuela donde yo trabajaba, yo miraba, que la diferencia como, cuando hacían trabajo de investigación y yo daba sugerencia y nunca las mire aparecer en los planes, ahora no porque me relaciono con mis hermanas, mi hijo mi nuera, y algunos alumnos que a veces me encuentran, adiós profesora, preguntan por mí, todos mis alumnos.

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneos acerca de la vejez, conoce algunas frases?

Como persona a mí no, pero me molesta si, que traten así a los ancianos, más si es cercano, si es familiar o hijos, no piensan que su madre la anduvo 9 meses cargando y después tantos años, lo crio, lo limpio, y lo llevo a formar para que después se enfrenten de las viejitas, que año que ya estoy curada yo, no me afecta. SOLO he escuchado unos sobrinos que le dicen al tío Viejo acabado, viejo inservible.

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

Como estaba pasando problemas eso fue en el 2012, yo estaba pasando por muchos problemas entonces la directora y ciertas personas ahí, como que me apartaban, y decidían por mi cuenta que debería de hacer, y ella no podía decidir por mí, entonces me sentí tranquila porque sentía que estaba en medio de víboras, el gremio de la directora todos los que estaban con ella.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Hay gente que se distrae pero en la parte personal mía no me gusta, nunca me han gustado puedo ir pero, no por ejemplo que me desvele por ir, tal vez una reunión más seria, las organizaciones, de los jubilados a ya en la plaza las Américas, pero igual no me gusto porque han dan viejitos enamorando a otras viejitas, yo digo que cada etapa con su etapa, ya que andan viejitos alborotado, en la parte personal yo no he sido parrandera.

➤ **Cambios percibidos en la vejez.**

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

¡Ah que tienen que andar vestidos formalmente!, como debe ser, normal así como ando yo, porque hay andan varias que andan pelada y el pellejero guindado, o sea cada cosa con su tiempo.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Madure en eso porque cuando uno es joven ni piensa que va llegar a viejo, hay cambios físicos en el pelo pero mi espíritu me siento contenta normal, pero físicamente sé que ya estoy vieja, bien lo dice la ciencia nacemos crecemos nos reproducimos y nos morimos, y los he afrontado normal porque la gente que me conocen dicen, ¡y hey estas igual!, los que les afecta son aquellas mentes enfermas que no quieren llegar a viejo, pienso yo por que no están en la realidad de la vida.

Me gusta hacerle ruidos al pantalón las costuritas, cocino a veces, barro, lampaceo, riego la grama, siembro mis plantitas, juego con mis gatitos perritos, a veces me voy donde mi hermana a visitar, leo la biblia, escucho programas,

11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?

Eso sí que a veces se me olvidan las cosas, por ejemplo que deje ahí la llave y hasta después me acuerdo lo busco y lo busco hasta a ya al rato me acuerdo, las citas, los lentes.

12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

Como yo soy sola no pienso en eso, pero los que tienen su esposo u compañeros digo que deben estar normal o quizás ya se miran como hermano. Y en el caso mío como yo soy sola, yo pienso, somos seres humanos, pero desde que tuve a mi hijo desde los dos años de edad dije yo ya no hay que andar de vieja loca, le digo Dios ayúdame a vivir esta etapa, que no quiero andarme enredando pero pienso que es algo normal.

## Entrevista número 11. código Jade

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

#### ➤ *Percepción acerca del envejecimiento.*

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?

Si claro que ya hay algunos cambios, si en algunos momentos uno se siente un poco aislado, porque ya no participa en nada, ya la edad no lo permite uno no puede estar en todo, ya como que queda en el segundo plano, y tiene que ser un amigo para que se tomen en cuenta, entonces si esos son los cambios y los estados de ánimos ya no son los mismo, las músicas ya no llaman la atención lastiman los oídos.

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?

Normal, alta autoestima, porque yo le digo a mi familia yo soy pata de perro, porque me considero platicadora, alegre, me gusta salir, andar bien vestida no con esos grandes balandranes. Me considero alegre amable, participativa y apoyo a la comunidad, participo en los grupos de apoyo, soy popular.

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?

A si mucho, claro porque me ayuda a pesar que uno llega a la vejez, son años de experiencias, y así poner en práctica las cosas con mi familia, con los demás, es lo principal en mi vida

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

Pudiera decir que regular, porque en mi casa los dos estamos jubilado, tenemos los ingresos que nos ayudan a sobrevivir, vivo con mis hijos y están cerca todos nos vemos nos ayudamos, mutuamente, que son una sabiduría, las experiencias son una sabiduría, porque cada cosa que uno va viviendo, es algo que uno va aprendiendo, son lecciones que uno vive, y si en algún momento uno dice si volviera a nacer, no volvería a cometer ese error,

#### ➤ *Concepto de vejez en relación a su identidad personal.*

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

Dicen son ridículos anticuados, es lo primero que piensan, que aburrido, esa es la percepción, que necia que es porque ya uno está inculcando esas cosas de valores y eso no lo ven bien. En algunos momentos si, por que ya viejo hay que darles el espacio a los jóvenes, por ejemplo, para los trabajos, las actividades, y es mejor el joven para que el viejo le dé lugar al otro.

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneo acerca de la vejez, conoce algunas frases?

No, no, en lo personal no me afecta porque, uno tiene que estar preparado para todo, hay aceptación hay que digan lo que quieran. Si por ejemplo la Roca, la viejita, viejo que ya no sirve. Son frases que a veces las manifiestas la gente.

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

Mira todo depende de la preparación mental que tengas, la verdad que yo estaba esperando la hora que me jubilaran, , si Dios me está prestando los hijos y algo de tiempo para que yo descansa, , pues bien pero hay varias etapas, que aburren porque ¡hay! ya voy a dejar de hacer lo que antes hacía, uno se acostumbra a su trabajo, entonces uno tiene que tener una previa preparación para saber a qué, es lo que va caer, , en un estado de más calma relajamiento, , de que ya no tenés que salir, , pero si hace falta, y como yo tengo participación en la comunidad no me afecto por que salgo a las reuniones y eso abrió como una puerta poderosa para que mi estado de ánimo no callera., es e ayudo bastante, no tuve un cambio brusco.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Claro muy importante porque eso ayuda a mantenerse relajado, a mantenerse despierto y no caer en ese estado de ánimo o depresión, y no se sienten aislados por eso es muy importante.

➤ **Cambios percibidos en la vejez.**

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

Yo creo que uno debe de arreglarse a como uno se sienta bien, porque el qué dirán no nos tiene que importar, sentirme bien con lo que yo ando lo que me ponga.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Las canas las arruguitas, las patitas de gallo, enfermedades en la boca, dolor en las muelas, y los huesos. Y aceptarlos con mucha responsabilidad, mucha madures. Limpio mi casa salgo hacer mandados, cuidado a mi esposo porque a él le amputaron unos pies, en algunos momentos hago mis manualidades con mi maquinita, costuras, cuidado a mi neta que va a la escuela, prácticamente todo una vida normal.

11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuales?

Si bastante, un día seme quemaron unos plátanos me fui al baño a vestirme y cuando regresé ya estaban quemados, los lentes la cartera.

12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

Lo que pasa es que ya en esta edad ya el organismo no es el mismo lógicamente, pero yo pienso que es algo normal, lo que pasa es que ya no es como antes en la juventud, ya a estas alturas ya es retiradito, pero si se da. Pues si en esta etapa yo lo acepto como algo normal.

## Entrevista número 12. código Cuarzo

### Categorías *Percepción de la vejez en la mujer adulto mayor.*

➤ **Percepción acerca del envejecimiento.**

1. ¿Cómo adulto mayor, considera que en esta nueva etapa de su vida se han dado cambios en relación con su familia y amigos?

Si las cosas no son iguales pero me tratan bien.

2. ¿Cómo valora usted su estado de ánimo actual y su personalidad?

Pues fíjate que no he sentido ningún cambio, más bien deseara seguir trabajando.

3. ¿Cómo le ha ayudado su fe y religión para superar el proceso de la vejez?

Soy enojada es que si las cosas no se hacen como yo digo ya me pongo enojada.

4. ¿Qué percepción tiene usted de las experiencias vividas como adulto mayor?

Bueno yo asisto a la misa todos los domingos, y esto me ayuda a aceptar y esperar a que me llame el señor.

➤ **Concepto de vejez en relación a su identidad personal.**

5. ¿Cuál es su opinión acerca de la forma de pensar de la sociedad acerca de la vejez y siente que la sociedad la excluye?

Es que yo no he pensado en nada de eso, solo para mi jubilación que me sentí triste, no me quería ir de mi trabajo, yo no me siento, vieja dejada, trabajo en mi casa, voy al mercado y salgo a pasear. No ni mi familia.

6. ¿Cómo le afecta la influencia de los conceptos erróneos acerca de la vejez, conoce algunas frases?

No me afecta para nada porque todos vamos a llegar a viejo. La anciana, la vieja el viejo.

7. ¿Cómo se sintió cuando entro al proceso de jubilación y posterior a esto?

Normal no me afectó en nada.

8. ¿Cuál es su opinión acerca de realizar actividades recreativas durante la vejez?

Si es bueno porque lo motivan a uno, se siente motivado, yo asisto a esas actividades, salgo al salvador allende.

➤ **Cambios percibidos en la vejez.**

9. ¿Qué opina usted sobre la forma de vestir y arreglo personal durante la vejez?

Uno viejo debe de andar siempre aseado, arreglado, limpio todo como cuando era joven yo me pinto y todo porque uno viejo y así se decepciona, viejo mal arreglado, uno se disecciona, hay que vestirse adecuadamente.

10. ¿Cómo percibe los cambios físicos en su persona y mencione cuáles han sido esos cambios? ¿De qué manera ha afrontado estos cambios?

Bueno pues que gran cambio de ser joven, a ser viejo, mire las canas, las patitas de gallo, pues no me ha dado otro cambio u otro sentir, b al verme así, todo lo he aceptado normal. Me levanto a las 5am a barrer cocinar, lavo, voy al mercado, bailo y miro novelas

11. ¿Siente que ha presentado problemas de memoria? ¿Como cuáles?

Si se me olvida donde dejo algo, a veces busco el dinero y no los hayos y el celular igual.

12. ¿Cuál es su opinión acerca de la sexualidad y como la considera en esta etapa de su vida?

Es algo que ya paso, a mí no me dan ganas de estar con mi marido, todo es a su tiempo. Es una etapa normal.

## Nota de campo

**Perla:** Al realizar la entrevista se muestra dispuesta a participar, refiere que habita en Managua, es Licenciada en Enfermería, soltera, responde de manera coordinada, ella es una persona alegre, es extrovertida, consciente, orientada en tiempo y espacio, su tez es blanca, su talla es alta, se nota que le gusta andar arreglada, maquillada, perfumada, se observa muy bien en cuanto a coordinación de vestimenta, no necesita ningún dispositivo para moverse, deambula por sus propios medios, camina ligera en cuanto a postura. En la entrevista se notaba apresurada, pues quería hacer rápida la entrevista. Usa lentes, su cabello es corto, lo anda teñido y con accesorios para combinar. Utiliza lentes. Su lucidez en cuanto a cognición es muy buena. Al explicarle en que consiste el estudio se muestra muy atenta y participativa, sus opiniones son coherentes, expresivas. Recuerda muy bien los hechos del pasado, sobre sus vivencias desde edad temprana, experiencia que le dejaron marcas en su vida, lo cual se observa nostálgica, pero que las superó. Con respecto al estudio le pareció muy bueno y que se le ha tomado enciempo para ello, además no tiene rechazo u opinión negativa hacia la sociedad, ella expresa que trata de ayudar a las personas y se le observa emocionada.

**Esmeralda:** Ella es una persona triste, se observa consciente y orientada en tiempo y espacio, no es muy comunicativa, había que explicarle las preguntas de la entrevista, no es extrovertida, es apartada. Su tez es morena, estatura promedio, no anda con su cabello teñido, es corto y blanco natural, anda vestida adecuada para su edad, no maquillada. Refiere ser católica, es viuda y vive en Managua. Le cuesta caminar, expreso necesitar un dispositivo para moverse, porque tiene problemas en sus rodillas. No lo trae con ella en ese momento porque dice que le dificulta andar en ese lugar. En la entrevista se nota triste, como en estado depresivo, aunque coopero con la entrevista no se observó estar cómoda. Durante la entrevista tuvo un lapso emotivo en el cual refirió que ha perdido un ser querido lo cual hace que su estado de ánimo tienda a cambiar, se observa sus ojos sollozos. Expresa que las sociedades no son muy conscientes con las personas de la tercera edad y se observa su facie triste.

**Topacio:** Ella es una persona seria, se observa consciente orientada en tiempo y espacio, es comunicativa, aparenta estar cómoda con la entrevista a lo cual coopera, vive en Managua, es soltera. Es de tez morena, talla promedio, le cuesta caminar, utiliza lentes y dispositivo para moverse (bastón), anda vestimenta adecuada a su edad, pero no extrovertida, en la entrevista tuvo un lapso emotivo y lloró, al comentar que dejó de trabajar porque ya le había llegado la hora, que se sentía que ya no era activa, lo cual se conmocionó. Se observa su cabello blanco natural.

**Diamante:** Ella es una persona alegre, extrovertida, comunicativa, se observa consciente, orientada en tiempo y espacio, anda en compañía de su esposo, se observa cómoda durante la entrevista a lo cual coopera. Es tez blanca, talla promedio, no le cuesta caminar, ni moverse, es ágil, anda adecuada vestimenta par su edad, bien arreglada, no utiliza dispositivo para su movilización, no lo necesita, usa lentes. Durante la entrevista está dispuesta a participar lo cual responde muy bien y con coherencia, no se observa problemas de cognición.

**Zafiro:** se observó piel morena, ojos negros, talla alta, buena coordinación al caminar, consciente en el espacio y tiempo, presentaba manchas en la piel, cabello canoso, al iniciar la entrevista se observó facie tranquilo, comunicativo, participativo, despreocupado, alegre, al estar sentada su posición era rígida, sin incubaciones en la columna, no utiliza dispositivo de ayuda (bastón), se observó que su vestimenta era de acuerdo a su personalidad, usaba blusa amarilla, falda de color negra, sandalias, en el transcurso de la entrevista se observó que en la 4 pregunta su facie cambio a ansiosa, se quedó 10 segundos en silencio y luego sonrió, al terminar la entrevista, se observó más tranquila, refiriéndome que “tal vez esta entrevista te sirva mucho para crear consciencia sobre nosotros”.

**Agua Marina:** Se observa piel clara, ojos color café, de estatura media, cabello canoso, coordinada en espacio y tiempo, al caminar tenia equilibrio estable, al comentarle sobre la entrevista acepto inmediatamente, aunque se observaba nerviosa e inquietud al responder las preguntas, con el trayecto de la entrevista se fue relajando, sonrió varias veces.

**Rubí:** Se observa piel clara, estatura media, extrovertida, comunicativa, marcha coordinada, consciente en espacio y tiempo, al entrevistar acepto de forma comprensiva, estaba sentada, al iniciar la entrevista comenzó a derramar lágrimas, sus ojos se tornaron de color rojo, sus palabras eran profundas, parecía que tenía un dolor inmenso al responder cada pregunta, luego saco un pañuelo y seco sus lágrimas, en el trayecto de la entrevista se fue calmando, se observó nostalgia por sus hijos y en la pregunta 12, la protagonista se observó interesada y comunicativa.

**Cristal:** Se observa facie tranquila, piel de color morena, estatura alta, utiliza sistema de apoyo (una muleta), consciente en espacio y tiempo, se observa delgada, durante la entrevista se observó inquieta, apurada, realizaba

movimientos de manos, de un lado hacia otro, al responder las preguntas se observó deprimida y melancólica por su familia

**Turquesa:** Entrevista realizada el día 18 de febrero del 2019, a señora de 84 años de edad, procedente de Managua, tiene estatura baja, morena, cabello liso, de contextura sólida, delgada, con vestimenta formalmente, consciente, orientada en tiempo y espacio, deambulando por el pasillo del centro de salud sin ayuda de bastón, ni otro instrumento, ofertando productos de dulces (cajetas) sin familiar, es evidente su problema de cifosis.

Al momento de llevar a cabo la entrevista, con previo consentimiento informado, se observa muy alegre, participativa, imperativa, con facie de alegría, con movimientos corporales equilibrados en un 80%. En cuanto a sus participaciones es muy comentadora, pero en ocasiones no responde correctamente según las preguntas expuestas, no presenta problemas de hipoacusia, si presenta dificultad de retención a las preguntas y salirse del tema que se aborda en el momento.

Con un auto estima muy alto, de ser dependiente, a pesar de la edad que tenga, muy amable cariñosa

**Amatista:** Entrevista realizada el día 18 de febrero del 2019, a señora de 67 años de edad, originaria de Managua (Jardines de Veracruz), es licenciada en ciencias sociales, soltera, piel blanca, estatura adecuada para su edad, cabello corto, utilizando lentes de aumento, es de contextura recia, con buen porte y aspecto, consciente orientada en tiempo y espacio. Paciente puede deambular por los pasillos del lugar sin apoyo de bastón u familiar, con buena marcha y equilibrio.

Por consiguiente, al realizar la entrevista, pidiendo su consentimiento para la participación de dicho estudio, acepto, se observa interesada en los cuestionarios y al relatar o aportar sus ideas según la entrevista es muy expresiva, recuerda muy bien su pasado, el cual hace mención que no fue nada bueno con una actitud, poco triste, pero a la vez aceptando lo pasado, viviendo la realidad de la vida. A demás se identifica claramente que no responde sobre lo que se le cuestiona, sino que se le olvida y se le tiene que recordar por lo tanto estamos hablando de un problema, ya que ella hace mención que se le olvidan algunas cosas.

Al final agradece por haberla tomado en cuenta, refiriendo que espera que la información brindada sea de gran importancia para dicho estudio.

**Jade:** Entrevista realizada el día 19 de febrero del 2019, a señora de 60 años de edad, originaria de Managua, Nandayosis (Vía del Carmen), fue maestra de primaria, casada, visita frecuentemente la iglesia católica, es de estatura baja, delgada, cabello largo, utilizando lentes de aumento, con buen porte y aspecto, acompañada de su esposo, con buen semblante, alegre, muy comunicativa, consciente, orientada en tiempo y espacio. Se observa que ala marcha mantiene equilibrio, buena audición, entiende ordenes cortas que se le pide.

En el momento de llevar a cabo dicha entrevista se observa muy concentrada, participativa, con un buen auto estima alto, a pesar de la edad que tiene, no se le logra escuchar el tono de voz normal ya que se le escucha ronca, refiere que es por hablar tanto en el salón de clase, mas sin embargo responde correctamente, se mira contenta en la etapa que cursa de su vejez, se mira que es muy imperativa , dinámica y muy servicial, ella hacía mención que a las enfermedades hay que ponerle lo mejor de la vida, es siempre sonriendo, y no dejarse vencer. Se siente alegre y agradecida por tomarla en cuenta en el estudio y desea lo mejor en dicho trabajo.

**Cuarzo:** Entrevista realizada el día 19 de febrero del 2019, a señora de 63 años de edad, originaria de Managua, (Altagracia), el nivel académico que llevo es secundaria incompleta, tiene una unión estable con su marido, visita la iglesia católica, tiene cabello corto y negro, crespo, con prótesis en el miembro inferior derecho, utilizando, un bastón de apoyo, es de contextura recia, con una estatura adecuada para su edad, se observa que está orientada en tiempo y espacio.

Al realizar la entrevista , con previo consentimiento informado, acepta y se procede al trabajo planeado, se observa que tiene carácter fuerte, poco comunicativa, con facie muy seria, no mira al entrevistador , aparta su mirada hacia afuera, responde adecuadamente a la entrevista realizada, pero con pocas palabras , no es muy comunicativa, si se observa al deambular por los pasillos que o mantiene buen equilibrio, se apoya de su bastón, tiene buena audición, verbalmente expresa que esta etapa de su vida se ha puesto de carácter no muy bueno. Refiere al final de dicha entrevista espera que los pocos aportes sean de gran importancia para el estudio.