**MANERAS DE VIVIR LA EDAD ADULTA.**



El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte. A pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos, es difícil aceptarlo como una realidad innata a todo ser.

 Dentro de este grupo de la población las personas viven este periodo de distintas maneras. Así podemos ver una clasificación según la percepción que tiene de sí mismos, podemos distinguir cuatro tipos. (Vidal, 2000):

1. Los “Activos “. Tienen entre 60-70 años, su estado de salud es bueno y su calidad de vida está relacionada con la continuidad de las pautas que seguía en su vida cotidiana antes de jubilarse.
2. Los “Frágiles”. Según los autores del estudio de los mayores de este grupo integran el epicentro del conflicto generacional, basado en la búsqueda de las necesidades personales y en la lucha frente a los efectos de la edad.
3. Los” Dependientes”. En este grupo se incluyen a las personas de más edad y/o cuyas características físicas determinan su calidad de vida, estando próximas a las de los grandes enfermos.
4. “Realista- pragmático”. Trabajan en proyectos comunitarios, disfrutan con las actividades que realizan como voluntarios y suelen hacer planes con antelación. Tienen amigos y vecinos con los que hablar o a los que solicitar ayuda y les gusta leer libros.
5. “Introvertidos y tranquilos”. Les gusta comprar e ir a los centros comerciales ya que esto les sirve para ocupar su tiempo. Además disfrutan encontrando sitios nuevos donde comprar, salen a comer y cenar fuera de manera frecuente. Les gustan la tele. Los autores concluyen que existe una relación entre los estilos de vida de los mayores y la forma en que percibe las distintas características o atributos de los establecimientos comerciales.

**También hemos encontrado esta agrupación basada en las actitudes y motivación hacia la salud y sus cuidados. Encontrado cuatro tipos claramente diferenciados. (Estilos de vida de las personas mayores y la comunicación publicitaría). Un análisis empírico. Irene Ramos Soler).**

1. “ Pro activos”. Se caracterizan por desempeñar un papel activo en el cuidado de su propia salud. Cooperan con los médicos para mantenerse saludables, comen equilibradamente y hacen ejercicio, son bastantes optimistas y piensan que en el futuro se mantendrán en un estado d salud bueno. Sin embargo la preocupación de este segmento por la salud se ha desarrollado a ir envejeciendo, ha crecido con el paso de los años. El 60% del segmento está constituido por mujeres, la media de edad es de 67 años, siendo por tanto el segmento más viejo de los cuatro, muchos están casados y también hay bastantes viudos/as . El nivel de estudios de los pro activos es medio y sus ingresos se sitúan en el segundo nivel más bajo respecto al resto de los segmentos, sin embargo sus activos o fondos financieros son bastante altos.
2. “Pacientes fieles”. Se caracterizan por su confianza y dependencia del sistema médico y la medicación. Aunque se preocupan por su estado de salud y saben que tienen que cuidarse más que cuando eran jóvenes, no hacen el ejercicio que deberían ni comen siempre de manera equilibrada y sana. Se trata del segmento más joven, con edad media de 60 años, la mayoría están casados y unos pocos viudos/as. Con un nivel de estudios altos, no les preocupa el tema financiero ya que tienen suficientes ingresos.
3. “Activos amenazados” . Les preocupa su seguridad, tienen una actitud positiva frente a la vida y les gustaría seguir trabajando, no creen en la jubilación; de hecho sienten que están en los mejores años de su vida y son optimistas en este sentido respecto a los venideros. Se resisten al cambio, , financieramente seguros, no están muy preocupados por su apariencia física , se oponen fuertemente a la cirugía plástica, aceptándose a si mismos como son. Les preocupa ser víctimas de un delito y se protegen. Aceptan descuentos y tratamientos especiales para sénior. Las principales características demográficas de este segmento son las siguientes: la mayoría de sus componentes son hombres (55%), están casados la media de edad se sitúa en 63 años, y el nivel educativo y de ingresos en bajo relación con el resto de los segmentos.
4. Los “positivos financieramente” Son el 28% de la muestra. Aunque se sienten muy seguros financieramente también esta es una de sus principales preocupaciones. Se consideran gentes de éxito, optimistas frente al futuro y abiertas al cambio. Están listos para relajarse y disfrutar de la vida tras la jubilación. Para los integrantes de este segmento es muy importante parecer lo más joven posible y les preocupas los efectos del paso del tiempo en la apariencia física y la belleza. La edad media de este segmento es de 64 años y está compuesto en su mayoría por mujeres (58%), el estado civil predominante es casado y el nivel educativo y económico es alto. Siendo el segmento más rico de los cuatro.

La edad adulta la podemos vivir de manera distinta. Hay muchos artículos al respecto. Tenemos que tener en cuenta que hay personas que viven esta etapa disfrutando, los que inseguros viven muy preocupados por su salud y las enfermedades. Los pesimistas que lo ven todo mal y negro.

En esta etapa se da un cambio emocional constante en el que tenemos que adaptarnos a: muchas pérdidas, cambios de domicilio, cambio de salud, y un largo etc...

Trabajar con los cambios emocionales de estas personas y de sus familiares y sobretodo ayudarles en su estado anímico, es otro de los grandes retos del Centro de día Santa Teresa.

**Voy a recordar una frase de libro” El amor en tiempo de cólera” (Gabriel García Márquez) - Los viejos, entre viejos son menos viejos**.

 Trabajando con ellos de manera más personalizada, como lo hacemos en el Centro de día Santa Teresa, podemos conseguir que se motiven y se sientan más útiles.