

## De la Soledad en la vejez - Ejercer la solitud



### **Cómo adquirir identidad acorde con la edad, cómo encontrarnos con nosotros mismos...**

En mi artículo [anterior](#) conversamos del concepto de soledad e introdujimos la solitud como alternativa para transitar por la vida. En este artículo discutimos sobre la vejez, la soledad y la solitud. ¿Por qué?, porque [la soledad en la vejez](#) es un tema filosófico, ético y práctico, común a todos en ese transitar por la vida y la solitud es una herramienta a practicar cada día para llegar a esa vejez plenos.

La soledad es un proceso que puede acompañarnos en cualquier etapa de la vida; incide mucho durante la tercera edad. La vejez no es responsable directa o única de la sensación de soledad, las causas pueden ser diversas. No vamos a ahondar en ellas, nuestro interés es dar ese salto cuántico de la soledad a la solitud.

Conforme transitamos nuestra vida, y miramos hacia atrás, reconocemos cosas que podríamos haber hecho diferente con el conocimiento adquirido. Volver a vivir el momento no es posible. Resta conocer mejor las etapas que quedan por vivir y evitar reiterar equivocaciones para transitar por la vida plenamente.

No podemos, empero, desechar la idea de las circunstancias colaterales (salud física y psicológica) que pueden entorpecer ese tránsito hacia la plenitud en la tercera edad. Cada caso es único y el riesgo de sufrir de soledad en la vejez es individual; es potestad de cada uno, prepararnos para transitar hacia un convencimiento de que objetivamente podemos disfrutar de esa etapa de la vida, incluso estando solos. El riesgo de padecer patologías aumenta con la edad, pero todos podemos disfrutar una vejez con salud. La vida puede ser larga, dinámica, agradable y feliz.

[¿Y cómo definimos envejecimiento y vejez?](#) ¿Hay diferencias entre ellas? El envejecimiento es un proceso fisiológico gradual y adaptativo. Los cambios, son inherentes a la edad y al desgaste acumulado acorde con los retos de vida, enfrentados por

el organismo a lo largo de nuestra historia. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el “Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida; esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio”. La vejez, por su parte, se inicia cuando la sociedad lo decide y depende de cada país y sus costumbres. Es decir, la vejez es una construcción social individual y colectiva. El aumento de la esperanza de vida incide en la definición de vejez; por ejemplo, a principios del siglo XX se consideraba una persona de 50-60 años como vieja; ahora, en el siglo XXI somos viejos a los 100 años. Otro ejemplo, aunque las mujeres viven más que los hombres, [su morbilidad es mayor](#) y su acceso a la atención de salud menor. Eso indica que las necesidades de salud de las mujeres mayores tendrán cada vez más importancia a lo largo de las próximas décadas.

La vejez, causa incertidumbre. El panorama puede ser desolador, invalidez, dependencia y pérdida de capacidades y mucha soledad. Otros organizan sus vidas (en lo económico, la salud o la seguridad social). Cada cultura intenta encontrar su significado, asumiendo como ciertas, concepciones provenientes del imaginario social, promoviendo con frecuencia interpretaciones erróneas e infundiendo temor a envejecer. Surgen mitos y estereotipos negativos frente a lo que significa este proceso normal, parte del ciclo vital.

En 2018, por primera vez en la historia de la humanidad, [se determinó que había más adultos mayores que niños en el mundo](#). Una de cada 11 personas tiene más de 65 años actualmente y para el 2050 se espera que este número sea de una de cada seis personas; el 16% de la población mundial serán adultos mayores de 65 años. Este cambio de distribución hacia edades más avanzadas empezó en los países de ingresos altos, pero los cambios más importantes están ocurriendo en países de ingresos bajos y medianos, lo que representa retos inéditos de políticas públicas e individuales. Este grupo ha crecido en la pirámide de población, debido a una menor tasa de mortalidad además de una mejor calidad y esperanza de vida.

La ampliación de la esperanza de vida debe ser vista como paradigma de [oportunidad para las personas mayores y sus familias, y para las sociedades](#). Esos años adicionales de vida ganados debido al aumento de la esperanza de vida, representan un potencial incremento de la actividad, de las personas mayores ya que, aunque, el envejecimiento suele estar asociado a transiciones vitales (jubilación, traslado de viviendas y fallecimiento de amigos o parejas), las personas mayores contribuyen a sus familias y comunidades siempre que conserven su salud.

Aunque la genética puede ser crucial, el medio ambiente físico y social (vivienda, vecindario y comunidad), las características personales (sexo, etnia o nivel socioeconómico), el entorno vivido en la niñez — o en la fase embrionaria—, las enfermedades padecidas, el sufrimiento acumulado a lo largo de la vida y los factores de riesgo modificable (estilos de vida, dietas y el uso de alcohol o el tabaco) afectan el envejecimiento. En fin, la relación transformable entre [genoma y ambiente](#) a la que ha sido sometida la persona durante su vida perturban indiscutiblemente a largo plazo el envejecimiento.

Por ello, a pesar de los cambios fisiológicos inherentes, es importante valorar al adulto mayor como la persona que es, su sabiduría y experiencia. Edad de oro, en la que día tras día se construye el envejecimiento y la felicidad, a pesar de que no todas las personas logran un proceso armónico. De hecho, vivir ese período de envejecimiento de forma armónica involucra activamente a las familias y a quienes cumplen el papel de cuidadores y acompañan a los adultos mayores. Nunca olvidemos que “El proceso de envejecimiento comienza al nacer y termina en la vejez; por ello es responsabilidad de cada quien tener hábitos saludables que garanticen un envejecimiento digno”.

Y es una verdad como una catedral que nadie se muere de viejo, aunque las pérdidas en nuestra reserva orgánica determinan una mayor susceptibilidad para enfermarse y que su aparición, intensidad y cadencia, todas muy heterogéneas, están sometidas a una enorme variabilidad individual, sin menoscabo del condicionamiento ejercido por el tipo de vida previo y por secuelas de anteriores patologías. En conclusión, es importante vivir de forma saludable en las primeras 5 décadas de la vida para llegar confortablemente a la vejez: se muere como se vive.

[Como dice el maestro Bengoa](#), “Es la grandeza y el drama del ser humano ser la única especie animal que sobrevive muchos años después de haber cumplido la etapa reproductiva. Eso pasa porque el ser humano, además de reproducirse, necesita transmitir a las generaciones jóvenes su experiencia y mensaje de esperanza”. Y sigue más adelante... “Por eso es importante conservar la palabra, signo vital de nuestra condición humana”.

Los entornos propicios (físicos, familiares y sociales), facilitan que las personas lleven a cabo actividades importantes para ellas, a pesar de la pérdida de facultades. Por ello, una respuesta de salud pública al envejecimiento, que tome en cuenta elementos individuales y ambientales que amortigüen las pérdidas asociadas con la vejez y que refuercen la recuperación, adaptación y crecimiento psicosocial, atendiendo las diferencias que existen en las experiencias y necesidades de las personas mayores, es crucial. La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el periodo 2021-2030 como la [Década del Envejecimiento Saludable](#) y pidió a la OMS encargarse de liderar su puesta en práctica. Este proyecto de colaboración a escala mundial pretende aunar esfuerzos de gobiernos, sociedad civil, organismos internacionales, profesionales, mundo académico, medios de comunicación y sector privado en pro de una acción concertada, catalizadora y colaborativa, orientado a promover vidas largas y saludables.

La Década se fundamenta en la [Estrategia y Plan de Acción Mundial de la OMS sobre el Envejecimiento](#) y el [Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento](#), en apoyo al cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. Su objetivo, reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades a través de la acción colectiva en cuatro frentes: (a) cambiar nuestra forma de pensar, (b) sentir y actuar en relación con la edad y el edadismo; (c) desarrollar las comunidades de forma que fomenten las capacidades de las personas mayores; (d) prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, acorde a las necesidades de las personas mayores y accesibles a ellos.

Se han propuesto varias [teorías y conceptos](#) sobre cómo se vive el envejecimiento hasta la vejez: teorías biológicas, teorías psicológicas, teorías sociales y la teoría de la actividad. Las mismas pueden revisarse detalladamente en el artículo Análisis del concepto de envejecimiento, bellamente planteado por [Alejandra María Alvarado García y Ángela María Salazar Maya](#). Estas teorías nos ilustran sobre nuestra preocupación por comprender el fenómeno del envejecimiento desde una perspectiva global, intentando explicar ampliamente el proceso. La hermosura de reconocer el aporte de cada teoría durante el proceso de envejecimiento proviene del hecho de que integran cambios de orden biológico, psicológico y social por los que atraviesa cualquier persona al comenzar a envejecer y que se perpetúan hasta el final de la vida. Por otra parte, es bien conocido que la [alteración de la regulación epigenética de la expresión génica](#) se considera como una de las marcas moleculares del envejecimiento. De hecho, existen múltiples aproximaciones para estimar la edad biológica a partir de marcadores epigenéticos, principalmente la metilación del ADN.

La vejez es de hecho la última de las etapas de la vida; en ella el humano logra su máxima expresión de su relación con el mundo: madurez a través de experiencias adquiridas durante los momentos disfrutados o padecidos. Por ello es fundamental definir la edad

efectiva de una persona teniendo en cuenta cuatro tipos generales: (a) Edad cronológica: número de años transcurridos desde el nacimiento de la persona. (b) Edad biológica: determinada por el grado de deterioro de los órganos. (c) Edad psicológica: representa el funcionamiento del individuo en cuanto a su competencia conductual y de adaptación. (d) Edad social: establece el papel individual desempeñado en la sociedad en la que el individuo se desenvuelve. Sus límites, exceptuando la muerte, son imprecisos y dependientes; la vejez depende del contexto y del entorno. Podemos definirlo como un proceso irreversible, una experiencia única, individual y universal, que involucra todas las dimensiones del ser humano, en la cual la experiencia adquirida se transforma en la principal estrategia para afrontar los cambios. En conclusión: *ser viejo no implica envejecer*.

Y la pregunta obligada entonces es: [¿Qué tan preparados estamos como sociedad, para asumir el envejecimiento con respeto, con orgullo y, ante todo, con buena salud?](#)

[La respuesta salta a la vista](#), en el mundo occidental tendemos a ver el envejecimiento lleno de mitos, obsoleto y casi nostálgico. Se considera indeseable con estereotipos internalizados en la juventud y reforzados por décadas de actitudes sociales que influyen en lo personal y que en el inconsciente actúan como profecías que se autorrealizan. En la cultura oriental, al preguntar la edad a una persona mayor, se hace una reverencia y se le dice: ¿cuál es su gloriosa edad? “El adjetivo de gloriosa, va acorde con su filosofía: si eres mayor, mereces la gloria; no por lo vivido, sino por ser persona capaz de enseñar”.

Por ello, es fundamental enfocar el envejecimiento como un proyecto de vida, donde la persona inicia una etapa, con aspectos positivos y negativos, pero comprometido con el hecho de que es para vivir bien y disfrutar plenamente. **La tercera edad es una etapa de vida, de reflexión sobre lo logrado durante su trayectoria y de las oportunidades postergadas, que incluso en esta etapa podrían lograrse.** Es decir, el envejecimiento es único, cada persona decide cómo desea vivirlo, si desde la perspectiva de la enfermedad o de la salud, impactada por el contexto donde esté inmersa.

Así, se han propuesto [modelos de envejecimiento](#) que intentan dar una mirada positiva al hecho como son:

- [Envejecimiento exitoso](#), propuesto por Rowe, el cual hace referencia a la capacidad para mantenerse en bajo riesgo de enfermar, alto nivel de actividad física y mental y comprometido con la vida por medio del mantenimiento de relaciones interpersonales y de la participación en actividades significativas.
- [Envejecimiento saludable](#), propuesto por la OMS (1998), definido como la etapa que comienza antes de los 60 años y que puede lograrse desarrollando, desde edades tempranas, hábitos y estilos de vida saludables, previniendo tempranamente enfermedades y discapacidades.
- [Envejecimiento activo](#) de la OMS (2002), enunciado como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen: participación continua en aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos.

El compromiso de cada quien consigo mismo permite lograr personas mayores de 55 años, sanas o afectadas por enfermedades agudas o crónicas, potencialmente no incapacitantes, y diferenciarlas de aquella persona mayor frágil o de alto riesgo de dependencia, y del paciente francamente geriátrico.

El aumento de la longevidad de la población mundial constituye un desafío. Por ello, comprender el fenómeno de la vejez desde su perspectiva multifactorial - incluso filosófica -, se torna imperioso. Así, por ejemplo, desde los tiempos de [Cicerón](#), se tiende a enaltecer la vejez y considerarla como el momento vital en el que se expresan virtudes tales como la sabiduría, el control de las pasiones, la templanza, entre otras. Y en contraposición, existe

una tradición crítica, que la vislumbra asociada a la pérdida de fuerzas, aparición de enfermedades, decaimiento intelectual e incluso moral dado el carácter desconfiado, pesimista y tacaño de los mayores, mencionado por [Aristóteles](#).

Sin embargo, la pregunta de rigor es ¿a qué se debe que la vejez, como concepto y fenómeno, no haya tomado un mayor protagonismo en la historia de la humanidad, a la luz del hecho de que, si bien ocurre en animales no humanos, para nosotros tiene un impacto agobiante precisamente a causa de nuestra conciencia temporal y espacial?

En el medioevo se consideraba una vida prolongada como bendita por Dios. La secularización de la cultura y el avance de la medicina ha permitido evidenciar el aumento de la esperanza de vida de las personas. Ese triunfo es resultado del logro de mejores condiciones de la atención materna e infantil, y de las condiciones generales de vida que han permitido aumentar la esperanza de vida al nacer. El envejecimiento no es un problema de magnitudes desproporcionadas. Es necesario tener una visión holística del envejecimiento, con políticas [de Salud Pública](#) dirigidas a la atención integral de esta población con el fin de crear una sociedad autosostenible que garantice años de vida con calidad al adulto mayor.

Y es que tal y como lo discute [Diana Aurenque](#), la vejez expresa una *forma particular de vivir y de ser* en el [tiempo](#); según [Martin Heidegger](#) somos “seres ontológicamente atravesados por el tiempo”, abiertos comprensivamente al mundo y a nosotros mismos; anclados y prisioneros del tiempo, evidencia que se nos presenta con el envejecimiento, en forma paradigmática de nuestro cuerpo: silencioso y sano durante la juventud y estruendoso y doliente en la vejez. El cuerpo envejecido presenta una imagen y voz propia: un cuerpo pesado, a veces afligido, vigente como jamás antes fue. El joven no necesita de una narrativa que le asegure o ratifique su bienestar o salud, tiene certeza interna de ello, vive inmerso en un mundo y sus posibilidades.

El joven vive entregado al mundo. Vive en el tiempo, pero diferente a quien envejece; el tiempo no lo encarcela. Quien envejece suele vivir el tiempo desde un cuerpo que interrumpe o cuestiona posibilidades de acción, secuestrado por el tiempo, que se le hace patente. Aristóteles decía que quien envejece vive más en el recuerdo que en la esperanza.

En un mundo altamente tecnificado, consumista y desvinculado de grandes relatos metafísicos, los viejos y ancianos parecen haber perdido su autoridad normativa; debido a una cultura que valora más la juventud, el *fitness* (y la salud, dicho sea de paso), y que considera a la vejez inútil. En culturas ancestrales, como las latinoamericanas la importancia de los mayores representa el sostén cultural de las tradiciones y los saberes de la comunidad. Por ello es contra intuitivo declararnos “contra la vejez”, ello implicaría ir contra nosotros mismos. Es una paradoja reconocer en cada uno la semilla inevitable resguardada por la vejez, la valoración que esta etapa de la vida tiene y conserva.

### **Pero ahora enfoquémonos en nuestro objetivo, la soledad en esta etapa de la vida y cómo lograr su tránsito a la solitud:**

La soledad puede ser descrita como una sensación de aislamiento de otras personas, aun si se está aislado físicamente o no. Muchas personas tienen momentos en soledad, por circunstancias o elección, que pueden experimentarse como positivos, placenteros, y emocionalmente refrescantes si están bajo el control del individuo. En la vejez puede ser el resultado de un estado emocional que ocurre cuando la persona se siente distanciada, incomprendida o rechazada por otros, y/o carece de recursos sociales para concretar las actividades que desee, particularmente aquellas que se asocian a la integración social y la intimidad emocional con otras personas.

Reiteramos que la soledad puede ser una elección, más no del tiempo. Los humanos somos criaturas sociales que obtenemos beneficio al interactuar con otros. De hecho, somos seres sociables y esto trae grandes beneficios (salud emocional con estímulos para nuestro

cerebro al proponerle retos y obligarlo a mantenerse activo, reduce el estrés, mejora la salud cardiovascular); [pero esto puede acarrear que tendamos a ignorar lo importante de pasar tiempo a solas](#) y que puede haber alternancia entre ambas conductas; la soledad/solitud es importante para conocerse uno mismo, mientras que la socialización es necesaria para una vida saludable y ambas son positivas. Estar a solas contigo mismo y darte espacio y tiempo sin estructuras que impidan que la mente vague sin distracciones sociales; es importante y es algo que nuestros cuerpos anhelan y debemos de aprovechar de aprender a lo largo de nuestra experiencia de vida.

La “soledad” es la descripción de estar solo y necesitar compañía, la “solitud” puede describir el deseo natural de estar a solas, reflexionar, o incluso no hacer nada, pero con una mente enfocada sin pensamientos distractores. Ambas son fundamentales y una buena integración entre ellas es ideal y debe practicarse. Por ello, las acciones dirigidas a la soledad que se enfocan en acciones centradas en la asistencia social y el apoyo psicológico, deben ser precedidas por un análisis de las circunstancias biográficas o culturales en las que se encuentran las personas, incluso desde mucho antes de llegar a esa hermosa etapa de la vida.

Esto indica que el estudio del riesgo de situaciones de soledad en la vejez requiere una mejor comprensión del proceso y los condicionantes implicados, como por ejemplo responder las siguientes preguntas: ¿cómo elaboran los sujetos el discurso o narrativa en torno a la soledad?, ¿incide esta narrativa en la construcción del riesgo en la vejez?, ¿es la soledad siempre una condición negativa desde la percepción de las personas?, ¿están involucradas las representaciones sobre un envejecimiento y vejez positivos en la construcción de este fenómeno como un factor de riesgo que proteja de un envejecimiento y una vejez negativa? ¿cómo participan los imaginarios y expectativas sociales respecto de nuestra protección social?

Sea cual sea el hecho desencadenante de la soledad, ciertamente es la soledad el problema principal que pueden experimentar algunas personas mayores, sintiendo inseguridad e indefensión y provocando inclusive depresiones.

Aprender a disfrutar con frecuencia del tiempo a solas permite a las personas valorar la **solitud**, no ignorar sus propios anhelos y a la vez ser más solidarios con otros, ya que al re-conocerse a sí mismos encuentran con mayor facilidad personas que comparten sus pasiones e incluso mejoran su capacidad de empatía. Aprender desde jóvenes y a medida que envejecemos a pasar tiempo con pensamientos asertivos sin distracciones sociales suele ser restaurador, fortalece la confianza y permite entender y establecer los límites más fácilmente. Esta publicación del [NewYork Times es sumamente ilustrativa en ese sentido y los invito a leerla cuidadosamente](#).

La conclusión aplicable a cualquier estado del recorrido de la vida es que, al ejercer la solitud, cada individuo obtendrá un balance ideal diferente entre el tiempo a solas y el tiempo con otras personas. Y en cuanto a quienes transitan la tercera edad, permitirá realzar el lugar que ocupan en la jerarquía social y minimizar el sesgo y el estigma hacia ellos al aprender - ellos mismos - a conservar sus límites, especialmente en condiciones como las presentes en América Latina donde los recursos económicos disponibles distan mucho del ideal, lo cual sumado a una población no activa – jubilados -, pueden de nuevo llegar a ser estigmatizados. De hecho, los esfuerzos por combatir la discriminación por edad – a la que en 1969 [Robert Butler](#) denominó *ageism*, término traducido en castellano como «viejismo» ([el prejuicio o discriminación por edad](#)) rinden frutos gracias a la creciente presencia de adultos mayores sanos y activos en muchas áreas de la sociedad. Un envejecimiento activo es cada vez más importante, el paso de los años es un proceso, no un suceso, por ello es apropiado pensar en el envejecimiento lo más saludablemente posible y no solo en sentido físico sino psicológico, afectivo y social.

Para finalizar, es de singular importancia ratificar el papel crítico del *envejecimiento activo* - ser útil y productivo - hasta edades superiores a los 75 años debido a que, al disminuir la tasa de natalidad, como actualmente sucede, se pierde el balance entre personas productivas y no productivas puesto que el volumen de la población remuneradora no es suficiente para lograr una prosperidad económica sustentable.

Alicia Ponte Sucre

Fotografía: Alicia Ponte Sucre, tomada en una tienda de máscaras venecianas, Montreal, Canadá.

Fotografía: Alicia Ponte Sucre, El fluir de la vida. Tomada en Cartagena de Indias, Colombia.

### **Nota sobre la autora:**

Alicia Ponte-Sucre es profesora titular e investigadora, coordinadora del Laboratorio de Fisiología Molecular de la Cátedra de Fisiología del Instituto de Medicina Experimental (IME), perteneciente a la Escuela de Medicina Luis Razetti de la Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela (UCV), e investigadora visitante en la Universidad de Würzburg, Alemania (en alemán, Julius-Maximilians-Universität Würzburg). Es Miembro Correspondiente de la Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales e Individuo de Número (electo-ACFIMAN). Ex-presidenta de la Junta Directiva y Ex-coordinadora del Consejo Consultivo de la Asociación Cultural Humboldt. Miembro fundador y vicepresidenta de la Junta Directiva de la Fundación Universitaria Fundadiagnóstica y está incluida en: The World Who's Who of Women, 1996, 1999; International Directory of Distinguished Leadership, 1997; Woman of the Year 1997, 2000, 2008; Outstanding People of the 20th Century, 1998; International Who's Who of Professional and Business Women, 2001, 2003; Top 100 Educators, 2008, Who's Who in Science and Engineering, 2011.

**Palabras claves:** Vejez, soledad, soledad, creatividad, patología del siglo XXI

**Resumen:** En este trabajo, la Dra. Ponte-Sucre nos pasea por el trío vejez, soledad y soledad. ¿Por qué?, porque la soledad en la vejez es un tema filosófico, ético y práctico común a todos y porque la soledad es una herramienta a practicar cada día para llegar a esa vejez plenos y contentos. Al ejercer la soledad, cada quien obtendrá un balance entre el tiempo a solas y el tiempo compartido. Y a quienes transitan la tercera edad, les permitirá su lugar en la jerarquía social, minimizar el sesgo y el estigma, y aprender a conservar sus límites disfrutando esa etapa de la vida.

Alicia Ponte Sucre

Facultad de Medicina, Universidad Central de Venezuela, Caracas, Venezuela

Academia de Ciencias Físicas Matemáticas y Naturales, Venezuela

@SophiaMinerva, [aiponte@gmail.com](mailto:aiponte@gmail.com)